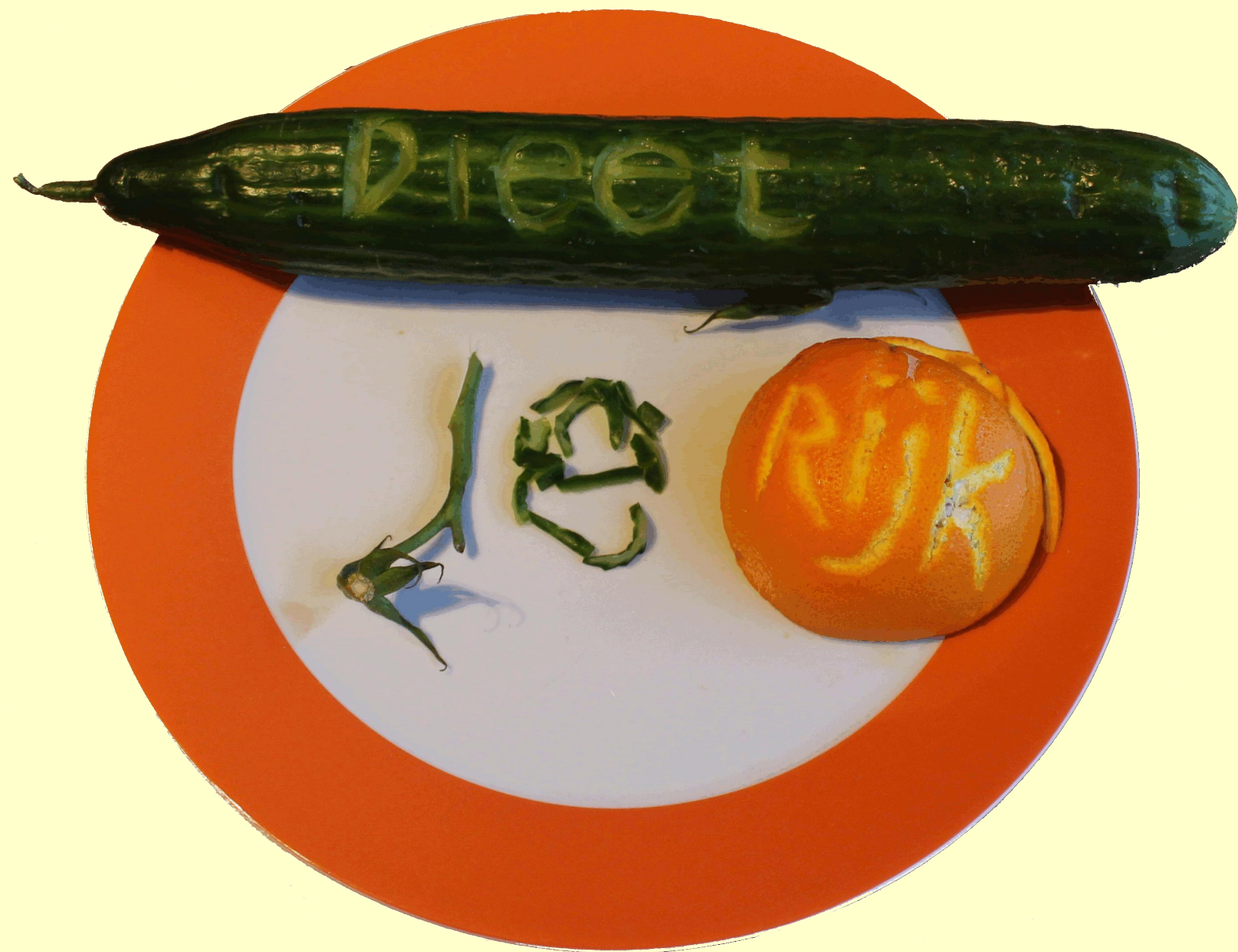




De rijkdom van minder eten,
gezonder leven
en groeiend bewustzijn.

ing. Frank THM van den Heuvel

DIEET JE RIJK!

© 1997, 2004, 2010-2012
ing. Frank THM van den Heuvel
HeuvelTop Management & Trainingen

Alle rechten voorbehouden:

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, digitalisering, elektronische verzending of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

DIEET JE RIJK!

Dieet je rijk!

De rijkdom van minder eten,
gezonder leven
en groeiend bewustzijn.

ing. Frank THM van den Heuvel

versie: 16 mei 2013 11:44

Gebruiksrecht

Dit boek is gratis beschikbaar. Ik vind het belangrijker dat de informatie voor iedereen beschikbaar is dan dat ik mee moet doen met het spelletje in de uitgeverwereld om over de ruggen van schrijvers geld te blijven verdienen teneinde zelf een paar centen aan dit boek te kunnen verdienen.

Deze e-book editie heeft het pdf-formaat, waardoor het met diverse e-readers gelezen kan worden. Deze pdf uitgave kan met een printer afgedrukt worden. Ik adviseer om dan 2 pagina's op 1 A4 af te drukken om zo het milieu nog enigszins te sparen.

Je mag het boek met iedereen delen, maar niet zelf op een website of zo publiceren. De laatste versie zal steeds via de website www.dieetjerijk.nl beschikbaar zijn. Gelieve geïnteresseerden dan ook daarheen te verwijzen.

Als je delen van dit boek of teksten hieruit wilt gebruiken dan wel citeren dan dien je ook de bron en auteur juist te vermelden.

Aangezien de ontwikkeling van dit boek mij veel tijd en inspanning gekost heeft en ik ook verder zal gaan met de verdere ontwikkeling van dit boek is het mogelijk om via de website geld te doneren.

Voor nu bestaat dit boek alleen als e-book. Bij voldoende belangstelling en donaties zal ik het uitgeven van een papieren versie heroverwegen.

Voorwoord

Dit is een naastenhulpboek voor mensen met overgewicht en hun bondgenoten. In tegenstelling tot de juichstemming in veel dieetboeken dat afvallen een 'eitje' is (als je maar de aangeboden methode volgt) gaat dit boek over de moeite die het werkelijk kost om je overgewicht kwijt te raken en een gezonde leefstijl aan te nemen.

Gezond leven is een flinke klus waar je in je eentje niet altijd makkelijk uitkomt. Wil je je overgewicht te lijf gaan, dan heb je medestanders nodig, bondgenoten, die jou door de moeilijke momenten heen helpen. De mensen om je heen die je steunen om jouw doelen te verwezenlijken zijn je bondgenoten. Dat zijn ten eerste je geliefden, familie, vrienden en collega's. En in de tweede plaats ook artsen, diëtisten, leraren, coaches en therapeuten. Zonder deze mensen sta je voor een vrijwel onmogelijke taak. Dat blijkt o.a. uit het weinige blijvende succes van diëten en afslankprogramma's.

Mijn gezondheid is in de eerste plaats mijn eigen belang, maar het belang van de mensen om mij heen kan daar niet los van gezien worden. Net zoals ik ook belang heb bij de gezondheid van de mensen waar ik van hou, ben ook ik kostbaar voor hen die van mij houden. Mijn gezondheid heeft flink geleden onder mijn overgewicht. Als ik niets aan mijn overgewicht gedaan had, hadden ook mijn geliefden onder mijn verslechterende gezondheid moeten lijden. Het is dit wederzijdse belang waarin dit boek handvatten probeert te geven om elkaar te steunen en om samen te werken om zo'n 'gewichtig' project voor elkaar te krijgen.

Een leven in goede gezondheid is een grote rijkdom, groter dan enige materiële rijkdom. Daarnaast is overeten een heel erg dure hobby, het verschil is voor mij ook goed zichtbaar in mijn portemonnee.

Mijn dank gaat naar alle mensen die mij geholpen hebben, hen die de vele gesprekken met mij doorstaan hebben, zij die geholpen hebben bij het redigeren en corrigeren van deze teksten en degenen die mij steeds herinnerden aan het belang van mijn bestaan. Zonder jullie hulp en steun was o.a. dit boek er nooit gekomen.

Ing. Frank THM van den Heuvel

Nieuwegein 2011

Opgedragen aan Nicolien.

Inhoud

Gebruiksrecht.....	4
Voorwoord.....	5
Tabellen.....	9
Afbeeldingen.....	9
1 Dikke mensen.....	11
2 Voorbehoud.....	18
3 Te dik?.....	19
4 10.000 Diëten.....	22
4.1 Minder eten, minder calorieën, minder inkopen, minder afval....	25
4.2 Economie: 'fairtrade', 'buy local'.....	30
4.3 Wat zit er in mijn eten?.....	33
4.4 De schijf van 5.....	45
4.5 Eetverslaving.....	47
4.6 Hoe vaak moet je eten?.....	48
4.7 Hoe val je af?.....	50
4.8 Het proces: overgewicht en afvallen in fasen.....	52
4.9 Wegen en meten.....	54
5 Bewegen, sport, uitrusten.....	58
5.1 Bewegen en (top)sport.....	59
5.2 Wat (top)sporters doen en jij vooral niet moet doen.....	61
5.3 De smoes: meer bewegen = meer eten.....	63
5.4 Vermoeidheid.....	63
5.5 Ploegendiensten.....	64
6 De emotionele kant van eten.....	66
6.1 Wat zijn emoties?.....	70
6.2 Wat zit je dwars?.....	71
6.3 Ontladen!.....	72
6.4 Een helend 2-gesprek.....	74
6.5 Verwerking en ontlasting.....	78
6.6 Waar je allemaal aan kunt werken.....	79
6.7 Bewustzijn: podium van de geest.....	103
6.8 Hoe de geschiedenis van je (voor)ouders jouw eetgewoonten bepaalt!.....	104
6.9 Religie en cultuur.....	105
6.10 De climax en de kunst van het verlangen.....	108
6.11 Fysieke pijn.....	109
6.12 Het te boven komen van ongevallen en ziekten.....	111
6.13 Gedragsverandering.....	113
6.14 Een naasten hulpnetwerk.....	114
6.15 Kinderen, opvoeden en over(ge)wicht.....	114

6.16	De dood.....	116
7	Gezondheid.....	118
7.1	Tandenpoetsen.....	119
7.2	Pillen, poeders en andere wondermiddelen om af te slanken....	119
7.3	Suiker en -vervangers.....	120
7.4	Medische ingrepen.....	124
7.5	Erfelijkheid: het zit in mijn genen.....	127
7.6	Hoge bloeddruk.....	128
7.7	Body Mass Index (BMI).....	129
7.8	Zout.....	134
7.9	Bloedwaarden.....	138
7.10	Wat is te veel? (Toxicologie).....	140
8	Waarom worden we steeds ouder?.....	142
8.1	Veilig (drink)water.....	144
8.2	Veilig voedsel.....	145
8.3	Riolering en betere hygiëne.....	149
8.4	Woningbouw.....	149
8.5	Veiligheid en gezondheid op de arbeidsplaats.....	149
8.6	Hogere opleiding en betere informatie.....	149
8.7	Medische zorg.....	149
9	Suiker.....	150
9.1	Hoe is het zover gekomen?.....	150
9.2	Wat moet er gebeuren?.....	152
10	Alcohol.....	153
	Trefwoordenregister.....	155

Tabellen

Tabel 1: Voedingsmiddelen met een GI boven 50.....	36
Tabel 2: Voedingsmiddelen met een GI 50 en lager.....	37
Tabel 3: Vitaminen.....	42
Tabel 4: Mineralen.....	43
Tabel 5: De schijf van 5.....	46
Tabel 6: Fasen van overgewicht en afslanken.....	53
Tabel 7: Interpretatie van de taille-meting.....	55
Tabel 8: Vormen van ontlading en emoties.....	78
Tabel 9: Suikervervangers.....	123
Tabel 10: Suikers.....	123
Tabel 11: Grenswaarden voor BMI voor volwassenen boven de 18 jaar	131
Tabel 12: Gewicht naar lengte van volwassen ouder dan 18 jaar.....	133
Tabel 13: Kruidenmengsels.....	137
Tabel 14: Bloedwaarden.....	140

Afbeeldingen

Afb 1: Bacchus (1638, Pieter Paul Rubens).....	11
Afb 2: Alpha-D-Glucose.....	35
Afb 3: Beta-D-Fructose.....	36
Afb 4: De schijf van 5.....	45
Afb 5: BMI voor volwassenen ouder dan 18 jaar.....	132

1 Dikke mensen

*Niet alles wat gemeten kan worden is het waard om te meten
en niet alles wat waardevol is om te meten kan gemeten worden!*

Albert Einstein

Door overvloed en stress neemt het aantal mensen met overgewicht hand over hand toe. Dit leidt tot een crisis die voor westerse mensen bijna net zo bedreigend is als de economische en de klimaat crises. De mensheid kijkt onbeweeglijk toe, als een haas gevangen in de koplampen van een auto.

Een dik vet lijf is in andere culturen en was in andere tijden een schoonheidsideaal en een teken van rijkdom. Kijk maar eens naar schilderijen uit de 16e en 17e eeuw. Bekend is bijvoorbeeld het Rubens-type: de gevulde vrouw met kleine borsten. Dun was in die tijd een teken van armoede. 1, een bekend schilderij van Rubens uit 1638, laat zien dat het ideaalbeeld ook van toepassing was op mannen.

Maar aangezien overgewicht uiteindelijk toch tot gezondheidsproblemen leidt is dat geen houdbaar ideaal gebleken. Overgewicht als symbool van welvaart is ontstaan uit de angst voor slechter tijden. En met de herinnering aan slechte tijden is het goed om reserves aan te leggen voor barre tijden die er weer aan zouden kunnen komen. De risico's van het overgewicht zijn niet zo belangrijk wanneer er ook nog vele andere bedreigingen zijn die het leven bekorten.

Met het verbeteren van de hygiënische omstandigheden door het aanleggen van riolering, het beschikbaar komen van schoon water, ruime, droge en warme huizen en veilig voedsel worden mensen in het



Afb 1: Bacchus (1638, Pieter Paul Rubens)

rijke westen tegenwoordig heel veel ouder. Doordat mensen tegenwoordig een veel hogere leeftijd bereiken ging het opvallen dat mensen met overgewicht meer gezondheidsproblemen hebben dan mensen met een gemiddeld gewicht.

Door de goede omstandigheden en de overmatige beschikbaarheid van voedsel blijkt ook dat er verschil is tussen mensen in het omgaan met de overvloed aan voedsel. Niet alle mensen worden dik. Sommigen worden dikker dan anderen. Van degenen die overmatig dik worden, krijgen velen ook meer met gezondheidsproblemen te maken (maar niet iedereen die dik is, is per definitie ongezond).

Onze ontwikkelde maatschappij reageert heel primitief op vermeende 'probleemgevallen'. Mensen met een probleem worden uitgesloten. En omdat we ons tot een beschaafde maatschappij ontwikkeld hebben gebeurt dat niet meer openlijk met veel geweld. Nee, het gaat vaak heel subtiel! Via kleine vooroordelen, waardoor dikke mensen minder geschikt geacht worden om bepaalde dingen te doen. Dikke mensen worden ook vaker gepest/geplaagd dan anderen. Dit gebeurt niet alleen op scholen, maar ook op de werkplek, in families en op straat. Dikke mensen krijgen minder snel een baan, vinden minder makkelijk mooie en makkelijk zittende kleding. Vliegtuigmaatschappijen overwegen om dikke mensen meer te laten betalen omdat ze extra plaats innemen. En waarschijnlijk denk jij bij minstens één van deze voorbeelden dat er misschien wel iets van redelijkheid zit in de achterliggende beweegredenen. We worden tenminste allemaal wel ergens gepakt omdat we 'anders zijn'. Waarom zouden dikke mensen daar dan niet 'gelijkwaardig' in kunnen zijn. Het probleem zit het in het 'anders behandelen van mensen, omdat ze anders zijn'. Doordat mensen anders zijn, zijn ze juist zo interessant. Wanneer anders zijn bestraft wordt, wordt het bedreigend om anders te zijn en gaan we allemaal steeds meer op elkaar lijken. Dat is niet alleen oersaai maar maakt ons als mensheid kwetsbaar en mensen als individu ongelukkig. Mensen verdienen een gelijkwaardige behandeling, o.a. omdat ze anders zijn. En dat geldt zeker ook voor dikke mensen.

Dag in dag uit worden we gebombardeerd met beelden, teksten en uitspraken die slankheid idealiseren. Het bombardement is voor vrouwen nog veel extremer dan voor mannen. Bij vrouwen is er ook nog een seksistische onderdrukking aangeplakt, het schoonheidsideaal. De gefotoshopte ideaal vrouw is geworden tot een afzichtelijke sculptuur, een karikatuur van vrouwen. Het maakt duidelijk dat een dergelijk bombardement met foute beeldvorming de menselijke psyche kan verwringen en tot slavernij leidt. De slavernij van het ongeluk. Een

zichzelf instandhoudend ongeluk: "Ik voldoe niet aan het geprojecteerde beeld, dus ben ik minderwaardig! Omdat ik me minderwaardig voel idealiseer ik de beeldvorming en voel ik me nog minder!". De uitweg lijkt simpel: verander jouw ideaalbeeld!

De maatschappelijke vooroordelen en achterstelling geven dikke mensen een minderwaardig beeld van zichzelf. Ze zijn gaan geloven dat de uitsluiting aan hunzelf te wijten is. Door de massaliteit van de media-dreun: "slank is beter" is er geen alternatief dan te gaan geloven dat er iets grondig mis met je is wanneer jij je overgewicht niet de baas bent. Dikke mensen krijgen daardoor geen hulp met hun echte probleem. Ze worden als minderwaardig gezien en aan hun lot overgelaten. "Eigen schuld dikke bult." Deze onderdrukking raakt echter niet alleen de dikke mensen. De dunnen gaan net zozeer gebukt onder dit juk.

Het slankheidsideaal en de uitsluiting van dikke mensen maakt dat mensen zich schamen voor overgewicht en extreme eetgewoonten. De schaamte maakt dat velen in eenzaamheid op zoek gaan naar een oplossing. Dat isolement maakt mensen nog kwetsbaarder voor foute informatie uit tijdschriften en van Internet. Het slankheidsideaal zet mensen op het verkeerde been. Het gaat er niet om, om slank te worden, maar om een betere gezondheid, een betere kwaliteit van leven, meer plezier en een langer leven. Het gaat er niet om, om de schoonheidscompetitie te winnen, het gaat om een gelijkwaardig recht op bestaan. Het gaat erom dat het er zonder jou allemaal weinig toe doet.

Het gecommercialiseerde media bombardement doet ons geloven dat het belangrijk is om 'mooi' te zijn. En doordat veel mensen geloven dat 'mooi zijn' belangrijk is, houden we ons bezig met ons uiterlijk en vooral ook wat anderen ervan vinden. Het is een vergissing om te denken dat het andersom is. Mensen zijn geconditioneerd om 'mooi zijn' belangrijk te vinden. Het is echt niet zo dat de commercie alleen maar inspeelt op een eigenschap die onlosmakelijk bij mensen hoort. Er zijn ook mensen die zich van deze opgedrongen onzin losgemaakt hebben.

Door het gebrek aan echte hulp en goede ondersteuning zijn veel dikke mensen wanhopig op zoek naar een oplossing voor hun achterstelling en uitsluiting. Het is die wanhoop, die uitgebuit wordt om schijnoplossingen te verkopen. Afslankpillen, afslankthee, fitnessapparatuur en diëten vliegen als warme broodjes over de toonbank. De afslankindustrie is een miljardenbusiness geworden. Ik maak geen bezwaar tegen geld verdienen, maar wel als het gebaseerd is

op de exploitatie van de wanhoop van mensen zonder enige echte oplossing te bieden.

De commerciële uitbuiting financiert zichzelf. Het geld dat verdiend wordt in de afslankindustrie financiert de reclame voor nog meer misleiding. Reclame maakt misbruik van mensen door halve waarheden, onvolledige informatie en soms ook moeilijk te ontcrachten leugens voor te doen als wetenschappelijk bewezen feiten. Veel reclame wordt verstoep in ogenschijnlijk onafhankelijke artikelen. Een advertentie die op een echt artikel lijkt wordt een advertorial genoemd. Een moeilijk woord waarmee ze kunnen zeggen dat er toch bij staat dat het geen onafhankelijke informatie is, maar waarvan de meeste mensen niet begrijpen wat het betekent. Advertorials worden betaald door het bedrijf dat geld verdient met de verkoop van het besproken product. Door de schijn van onafhankelijkheid op te houden kun je mensen doen geloven dat wat er geschreven wordt waarheid is. Met leugens maak je mensen afhankelijk. Hiermee wordt heel veel geld verdiend. Met de waarheid maak je mensen sterk en onafhankelijk. En daarmee is in ons economische systeem niet zoveel geld te verdienen.

Machines met snoep en frisdrank in de gangen van fabrieken, kantoren en scholen hebben tot doel om arbeiders en leerlingen harder te laten werken en gewillig te maken. Net zoals soldaten in WOII over grote hoeveelheden sigaretten, chocolade en snoepgoed beschikten om ze te helpen in de soms barre omstandigheden vol te houden en om langer door te kunnen gaan.

In de jaren 70 en 80 van de vorige eeuw ontwikkelde de verzorgingsstaat zich in Nederland. Het was een poging om beter te zorgen voor mensen die om allerlei redenen in de maatschappij buiten de boot vielen. Maar in plaats van deze mensen een volwaardige plaats in de maatschappij te bieden werden ze afgezonderd, met een uitkering buiten het arbeidsproces geplaatst of zelfs in een inrichting gestopt. Dit had tot gevolg dat er niets gedaan werd om de maatschappij en werk passend en veilig te maken voor iedereen. Bovendien werd het normaal om de uitgesloten als oorzaak te zien voor het feit dat anderen 'harder' moesten werken. Mensen die buiten het arbeidsproces geplaatst werden werden tot luie profiteurs en uitkeringstrekkers bestempeld. Dat dit het gevolg was van een onzorgvuldig uitgevoerd sociaal beleid is als nuance in de geschiedenis verdwenen. Als gevolg van dit pappen en nathouden door een bemoeizuchtige overheid zijn we in de jaren 90 en 10 omgeslagen naar vergaand individualisme waarin iedereen zelf mag beslissen wat hij doet en laat. Zolang het anderen maar geen directe

schade toebrengt, moet alles zo'n beetje kunnen. Nu zit hier precies het probleem. Niet alleen individuen leiden schade door hun eigen overgewicht, de maatschappij leidt ook een enorme schade door overgewicht. Ik denk dan naast de kosten van de gezondheidszorg vooral ook aan schade in de vorm van angst en verdriet, het verlies van kwaliteit van leven en het verlies aan levens. Het is niet de vraag wat hier de oorzaak en wat het gevolg is. De grote vraag is of we iets kunnen doen tegen de mechanismen in de maatschappij die het probleem van overgewicht in stand houden en ogenschijnlijk onoplosbaar maken!?

Hoe je het ook wendt of keert, de overheid is de aangewezen partij om regels te maken die ervoor zorgen dat bedrijven geen rommel op de markt brengen. De overheid kan op dit moment niet vergaand genoeg reguleren omdat veel mensen bang zijn dat ze dan niet meer mogen eten wat ze willen en dat de overheid zoveel macht over de voedselproductie krijgt dat er niets meer aan te verdienen valt en omdat we dan moeten eten wat ambtenaren bedacht hebben. Ook een overheid kan 'fout' zijn en via beschikbaarheid van voeding en medicijnen de maatschappij willen beïnvloeden. Een niet zo eenvoudige op te lossen schijnbare tegenstelling.

De overheid reguleert inmiddels heel veel en die regels zorgen in ons land voor behoorlijk veilig voedsel. De industrie beschikt over gigantische middelen en mogelijkheden om nieuwe producten te ontwikkelen en op de markt te brengen. Daarbij wordt alle mogelijke ruimte in de wet- en regelgeving gebruikt. Nieuwe ontwikkelingen worden vaak, en soms ook onterecht, gehinderd door oude regels. Ga er als overheid maar aanstaan om met beperkte middelen steeds goede regelgeving en handhaving tegenover nieuwe ontwikkelingen te zetten.

De huidige teneur is om regelgeving af te breken en om bedrijven meer ruimte te geven. De burger is aan zet om door zijn koopgedrag bedrijven in de goede richting te duwen. Helaas is die burger niet zo sterk en laat de burger zich makkelijk verleiden tot voor bedrijven winstgevend maar voor zichzelf destructief gedrag. Dit zal moeten veranderen! Burgers moeten leren om zichzelf beter te beschermen en keuzen te maken die het eigen langere termijn belang werkelijk dienen. De eerste stap is om niet willoos af te wachten, of je willoos te laten leiden door valse informatie. Toch moet je heel sterk in je schoenen staan om het in je eentje voor elkaar te krijgen om zo goed voor jezelf te zorgen dat je je overgewicht kwijt raakt. Niemand redt het in zijn eentje tegen een systeem. Organiseer de mensen om je heen om jou te steunen. Help elkaar. Naast het veranderen van ons koopgedrag zullen

we actie moeten voeren tegen bedrijven die 'slechte producten' op de markt brengen.

In een maatschappij die de gezondheid van mensen opoffert aan commerciële belangen kan niemand verweten worden dat het moeilijk is om de benodigde discipline en motivatie op te brengen om beter voor zichzelf te kunnen zorgen en op een gezond gewicht te blijven.

Dikke mensen verdienen liefdevolle aandacht en naasten die er liefdevol op aandringen dat ze beter voor zichzelf gaan zorgen. De stille uitsluiting van dikke mensen dient te eindigen. Dikke mensen hebben een stevige groep vrienden om zich heen nodig om de uitdaging om hun overgewicht kwijt te raken aan te kunnen. Het heeft geen enkele zin om dikke mensen te vertellen dat ze te dik zijn, dat weten ze zelf ook wel. Maar het heeft nog minder zin om stilzwijgend een andere kant op te kijken. Kom dichterbij en maak contact zodat je kunt vragen: "Hoe kan ik je helpen om beter voor jezelf te zorgen?". En loop dan niet weg vanwege de woede uitbarsting die als antwoord op de vraag volgt.

Het is niet nodig om van dikke mensen psychiatrische probleemgevallen te maken. Of om het in de psychiatrische oplossingen te zoeken. De meeste dikke mensen hebben geen psychiatrisch probleem. Ze hebben overgewicht en een sociaal probleem door een maatschappij die tekort schiet. Dikke mensen zijn geen zielige slachtoffers. Klagen over het ontbreken van steun en de slechte informatie is nuttig om te proberen om het maatschappelijke systeem te veranderen. Als jij eenmaal doorhebt wat er in de wereld aan de hand is en hoe dikke mensen de juiste hulp ontzegt wordt, zul je vervolgens ook de stap moeten zetten om te gaan pionieren in een zoektocht om je eigen leven te redden. De maatschappij moet veranderen, maar zal dat waarschijnlijk pas doen als het voor jou te laat is. De maatschappij verandert pas als voldoende mensen hun overgewicht succesvol weten aan te pakken. Jij bent eerst aan zet!

Ban de onzin uit je hoofd! Er is geen snelle simpele oplossing voor overgewicht! Er zijn geen wonderpillen, of drankjes die zullen maken dat je kan blijven bunkeren en tegelijkertijd je dodelijke overgewicht zult kwijtraken. Stop met het zorgelijke zoeken naar een oplossing die niet bestaat. Ga aan het werk en verander je ongezonde (eet)gewoonten in een duurzaam, gezond en lang leven waarin je elke dag echt van eten kunt genieten.

Goed voor jezelf zorgen neemt een groot deel van je leven in beslag. Mensen met een chronische ziekte, handicap of een ernstige ziekte

vinden het vanzelfsprekend om heel veel tijd te steken in hun gezondheid, verzorging en welbevinden. Waarom zou je wachten met goed voor jezelf zorgen tot het 5 voor 12 is? Goed voor jezelf zorgen is het belangrijkste wat er is, neem er ruim de tijd voor!

2 Voorbehoud

Dit boek vormt geen medisch advies en kan niet in de plaats van medische adviezen gebruikt worden. De schrijver geeft geen medische adviezen. Bij tegenstrijdigheid tussen de informatie in dit boek en medische adviezen dien je (naar eigen oordeel) de medische informatie een groter belang toe te kennen.

- De informatie in dit boek kan onjuist, onvolledig of niet volledig voor jou van toepassing zijn.
- Dit boek is geen vervanging van consultatie met je eigen (huis)arts.
- Experimenteer niet met geneesmiddelen (ook niet als deze zonder recept verkrijgbaar zijn). Wijk niet af van voorgeschreven doseringen. Overleg altijd met arts en/of apotheker.
- Hopelijk kan dit boek bijdragen aan jouw begrip van de invloed van jouw levensstijl op jouw gezondheid. Dat begrip is een goede aanvulling op de medische adviezen. Een beter begrip helpt om beter gebruik te maken van medische adviezen en het kan de communicatie met artsen vergemakkelijken.
- Het meeste wat in dit boek staat heb ik zelf uitgeprobeerd en het werkt dus voor mij. Verschillen en overeenkomsten tussen jou en mij zullen uitmaken wat wel en niet voor jou kan werken. Denk na bij wat je doet, raadpleeg meerdere bronnen en leer vooral om goed naar je eigen lijf te luisteren.
- De mensheid is succesvol geweest door te generaliseren. We proberen te begrijpen door nuances weg te laten, hoofdzaken van bijzaken te scheiden. Maar zoals iedereen die ergens in gespecialiseerd is ervaren heeft, is de werkelijkheid altijd ingewikkelder dan de theorie en kunnen nuances een wezenlijk verschil maken. Denk niet te snel dat je ergens over kunt oordelen. Denk niet dat de schrijver van deze teksten de waarheid in pacht heeft.

3 Te dik?

*Als ik niet voor mezelf ben, wie zal er dan voor mij zijn?
Als ik niet voor anderen ben, wat ben ik dan?
En als niet nu, wanneer dan wel?*

Rabbi Hillel

Ben ik te dik? Volgens de Body Mass Index (BMI) wel. Ik was 31 kg te zwaar, voordat ik (uit wanhoop) kon besluiten om er echt iets aan te gaan doen. Ik ben mijn hele leven al aan de zware kant geweest. Bij mijn geboorte woog ik ruim 9 pond. Op alle oude foto's ben ik mollig. Ik dacht steeds: "Ik voldoe gewoon niet aan de algemene normen. Die norm is maar een gemiddelde. Ik laat me niet het idee aansmeren dat er iets mis is met mij!".

Kijk ik rond in mijn familie, zie ik veel van mijn ooms en tantes en neven en nichten die ook zwaarlijvig zijn. Mijn vader overleed op zijn 61-ste aan de gevolgen van aderverkalking, wat het gevolg is van jarenlang te hoge bloeddruk o.a. veroorzaakt door overgewicht. Zijn broers, op die ene na die niet veel te zwaar is, zijn ook allemaal te jong overleden. Sommigen van mijn neven en nichten hebben al ernstige gezondheidsproblemen vanaf hun 40-ste. Diabetes en hartkwalen komen veel voor. Zou er dan toch iets aan de hand zijn met dat overgewicht?

Ik ben voor mijzelf op zoek gegaan in het woud van beschikbare informatie over eten, afvallen, overgewicht en gezondheid. Het is heel veel werk om daar je weg in te vinden. Niet alle beschikbare informatie is even betrouwbaar. Bij heel veel informatie wordt niet steeds verteld dat die alleen onder bepaalde omstandigheden geldig is. Sporters hebben echt een heel andere voeding nodig dan iemand met een kantoorbaan. Toch wordt heel veel wat voor sporters onderzocht is algemeen van toepassing gedacht en zo gaan o.a. de energiedrankjes als warme broodjes over de toonbank.

Een heel belangrijk en nog steeds sterk onderkend aspect van eten zijn de menselijke emoties. Hoe we ons voelen is van sterke invloed op wat en hoe we eten. Tegelijkertijd is er een wisselwerking met wat we eten. Eten veroorzaakt ook gevoelens. Sommige van die gevoelens zijn nuttig omdat ze ons vertellen wat we nodig hebben. Andere gevoelens maken dat we verkeerd eten. Hoe maak je onderscheid tussen die gevoelens?

Uit wetenschappelijk onderzoek [www.hartstichting.nl] is onomstotelijk bekend dat te vet, te zout en te zoet eten, overgewicht en hoge bloeddruk leiden tot vroegtijdig overlijden. De commercie speelt hierop in met beloftes van snelle en gemakkelijke oplossingen. Uit wanhoop over hun gezondheidstoestand geloven veel mensen de pseudowetenschappelijke leugens uit de reclameboodschappen en kopen massaal allerlei afslankproducten.

De werkelijkheid is moeilijk te accepteren, maar eigenlijk heel simpel: afvallen doe je zelf. Afvallen kost moeite! Ben je niet bereid om dat onder ogen te zien dan kost het je een hoop verdriet, gezondheidsproblemen en veel geld en ga je ook nog eens eerder dood. Wil je nog lang en gezond van het leven genieten dan zal je van je ongezonde levensstijl af moeten. Is dat een garantie om oud te worden? Nee, er zit geen garantie op leven, maar je kan wel de kans op een gebrekkige gezondheid en een vroegtijdige dood aanzienlijk verkleinen door gezonder te leven en overgewicht te bestrijden. Gaat iedereen met overgewicht eerder dood? Misschien niet iedereen, maar het overgrote gedeelte wel. Jij en ik waarschijnlijk ook! En door overgewicht krijg je ook allerlei kwaaltjes. Mensen die gezonder leven hebben minder kwalen op hoge leeftijd en dus een hogere kwaliteit van leven.

Overgewicht is niet plezierig. Overeten en overgewicht werken verslavend, waardoor je ermee doorgaat en je je levensbedreigende gedrag met hand en tand wilt verdedigen. Gelukkiger word je er niet van. Wil je gezond oud worden en veel meer van het leven genieten dan je ooit voor mogelijk hield, dan moet er iets veranderen. Dat overgewicht moet eraf! Niet omdat je er dan beter uitziet of mooier bent, maar omdat je dan gezonder bent, meer van jouw leven kunt genieten en meer kunt.

Helaas komt er heel veel meer bij kijken dan gezond leven en gezond eten om overgewicht kwijt te raken en om op een gezond gewicht te blijven. Er is veel moed voor nodig om het zelfonderzoek te beginnen en vol te houden tot het eetgedrag echt fundamenteel veranderd is.

Ik heb dit boek geschreven omdat ik flink overgewicht had en vond dat ik het echt moest veranderen. Bij het veranderen van mijn eetgewoonten kwam zoveel kijken wat allemaal niet op een plek bij elkaar te vinden is, dat ik besloot om het allemaal eens op te schrijven en bij elkaar te brengen in één boek.

Dit boek is gebaseerd op eigen ervaringen en onderzoeken. Ik heb veel uitgeprobeerd wat niet bleek te werken. Wat hier is opgetekend, zijn

de resultaten van mijn eigen experimenten en inzichten die voor mij bruikbaar zijn gebleken. Ik heb veel uitgezocht waar jij misschien je voordeel mee kunt doen. Ik hoor graag over wat voor jou wel en niet gewerkt heeft.

Om af te vallen was het voor mij belangrijk om verder te kijken dan gezonder eten. Ook van gezond voedsel kun je dik worden. Minder eten is een goed idee, maar hoe hou je het vol? Met het besluit om minder te eten en kennis over wat je moet eten ben je er helaas nog lang niet. Heel mensen vallen steeds weer terug in hun oude eetgewoonten. Dat was ook mijn grootste worsteling: het veranderen van mijn eetgewoonten. Ik at te snel, te veel, te vaak en om mijn emoties de baas te blijven. Het weg eten van emoties is de grootste hindernis voor de motivatie om overgewicht kwijt te raken. Het grootste gedeelte van dit boek gaat over het veranderen van eetgewoonten en alles wat daarmee samenhangt. Maar ook die inzichten hebben weinig nut zonder feitelijke kennis over eten. Dus begin ik met informatie over voedsel, bereiding en het opeten.

4 10.000 Diëten

Inhoud

4	10.000 Diëten.....	22
4.1	Minder eten, minder calorieën, minder inkopen, minder afval....	25
4.1.1	Energie: Calorieën.....	25
4.1.2	Voedselbereiding.....	27
4.1.3	Minder calorieën uit rauw voedsel.....	29
4.1.4	Inkopen voor de afvalbak.....	29
4.2	Economie: 'fairtrade', 'buy local'.....	30
4.3	Wat zit er in mijn eten?.....	33
4.3.1	Wat zijn eiwitten?.....	33
4.3.2	Wat zijn koolhydraten?.....	34
4.3.2.1	Is suiker verslavend?.....	37
4.3.2.2	Bloedsuikerspiegel.....	38
4.3.3	Wat zijn vetten?.....	38
4.3.4	Vitaminen en mineralen.....	41
4.3.4.1	Voedingssupplementen (multi-vitaminen pillen).....	43
4.3.5	Vocht.....	44
4.4	De schijf van 5.....	45
4.5	Eetverslaving.....	47
4.6	Hoe vaak moet je eten?.....	48
4.7	Hoe val je af?.....	50
4.8	Het proces: overgewicht en afvallen in fasen.....	52
4.9	Wegen en meten.....	54
4.9.1	Gewicht.....	54
4.9.2	Taille-meting.....	55
4.9.3	Bloeddruk meten.....	55
4.9.4	Bijhouden van een logboek.....	56

We gaan langzaam want we moeten nog heel ver!

'Spaanse Verontwaardigden'

Het woord dieet is afgeleid van het oud Griekse woord "diatia" (betekenis: leefregels). Er zijn heel veel afslank-diëten¹. Iedereen die iets op het gebied van afvallen uitgevonden denkt te hebben, probeert haar/zijn ideeën door middel van een dieet op de markt te brengen. Er zijn ook medische diëten, waarmee een oplossing voor bepaalde aandoeningen, zoals allergieën of infecties geboden wordt. Als je afslank-diëten naast elkaar zet, zijn er 2 belangrijke overeenkomsten:

1. Gezonder en (ietsje) minder eten.
2. Discipline en motivatie

Sommige afslank-diëten zijn gebaseerd op verstandige en gezonde adviezen andere zijn ronduit ongezond of zelfs gevaarlijk (te snel afvallen is gevaarlijk voor je gezondheid). Er is heel veel vergelijkende informatie over diëten te vinden. De beoordelingen van diëten begeven zich echter ook op glad ijs wanneer bepaalde zaken algemeen van toepassing worden verklaard. Mensen zijn zo verschillend dat het onmogelijk is om in een algemeen advies met iedereen rekening te houden. Het is dan ook niet handig om algemene adviezen zomaar op jezelf van toepassing te zien. Het dieet van een topsporter kan slecht zijn voor iemand met een kantoorbaan. En andersom is dat zeker ook het geval. Bepaalde ziekten, allergieën of afwijkingen van de stofwisseling kunnen maken dat je niet zomaar anders kunt gaan eten of veilig een dieet van iemand anders kunt overnemen. Daarnaast zijn er verschillen tussen mannen en vrouwen, jongeren en ouderen en westers of niet-westers. Heel veel onderzoeksresultaten blijken alleen geldig voor de onderzochte groep (heel erg vaak 1ste jaars studenten, derhalve voornamelijk bovengemiddeld, intelligente blanke jongeren, die eenvoudig in grote aantallen beschikbaar zijn voor onderzoekjes en daardoor zeker niet representatief zijn voor de wereldbevolking laat staan voor de gemiddelde Nederlander).

Goede afslank-diëten gaan over alle mogelijke wijzen waarop je gezonder kunt eten en over de wijze waarop je dat vol kunt houden. Dit hoofdstuk gaat over gezond eten. Ik bespreek de dingen die je moet weten om een dieet voor je zelf te kunnen beoordelen en om zin en

1 Een dieet is de samenstelling van wat je eet. Eet je elke dag alleen maar friet en frikandellen, dan is dat je dieet. Dat is echter geen afslank-dieet en ook geen gezond dieet!

onzin van elkaar te scheiden. Verderop in dit boek zal ik het zeer uitgebreid over discipline en motivatie hebben.

Alles wat zwart op wit staat lijkt onmiddellijk op de waarheid. Het is heel moeilijk om voldoende genuanceerd te zijn om in de buurt te komen van `waarheid`. Het is bijna onmogelijk om volledig te zijn omdat het dan zo'n droge opsomming wordt die niemand meer wil lezen. Daarom wordt zelden het volledige verhaal opgeschreven. Het is daardoor vaak lastig om te doorgronden onder welke omstandigheden het advies uitgeprobeerd is en onder welke omstandigheden het advies werkte. Ook de eeuwig durende hoop op een makkelijke oplossing maakt dat we allemaal snel geneigd zijn om tips die bij een ander gewerkt hebben ondoordacht over te nemen.

De hoop op een snelle oplossing maakt tegelijkertijd ook dat we te snel concluderen dat iets niet werkt. Beoordelen of iets werkt vraagt volharding, veel bronnen raadplegen, een uitgebreide reflectie en het ontwikkelen van een eigen beoordelingsvermogen.

Veel boeken over afslanken staan vol met recepten en menu's. Dat is handig en biedt houvast. Het is echter onvermijdelijk om ook over de principes van goede voeding te leren en zelf te leren om de juiste keuzes te maken. De menu's en recepten gaan uit van algemeenheden die niet voor iedereen op dezelfde manier volledig waar zijn. Ook houdt niet iedereen de benodigde discipline zo maar vol. Wat iemand anders bedacht heeft komt op een gegeven moment je neus uit. Iedereen wil uiteindelijk (het idee hebben) zelf (te) kunnen kiezen.

Helaas is het zo dat je je in de voedingsleer zult moeten verdiepen om er achter te komen wat er voor jou werkt. Het is gelukkig wel mogelijk om aan te geven welke zaken je bij het samenstellen van jouw dieet moet overwegen. En waar je allemaal aan moet werken om ook de discipline op te kunnen brengen om een gezond leven te leiden. De uiteindelijke afweging maak je zelf en is afhankelijk van jouw omstandigheden en doelen. Er is natuurlijk wel veel hulp voorhanden, maar jij zal in actie moeten komen om er gebruik van te maken.

In deze teksten probeer ik je uit te leggen hoe het werkt. Het kan zijn dat mijn uitleg te ingewikkeld is. Laat het dan eens door iemand anders uitleggen en probeer het daarna nog eens te lezen. Het is echt belangrijk dat jij gaat begrijpen hoe het werkt. Lever je niet over aan mensen die zogenaamd slimmer zijn dan jij! Iedereen kan dit begrijpen, sommige mensen kost het misschien iets meer moeite, sommige mensen hebben een andere/betere uitleg nodig dan de mijne. Ik ga er vanuit dat als jij

het niet begrijpt, dat mijn uitleg dan te ingewikkeld is of niet past bij jouw manier van leren/begrijpen. Het is niet een tekortkoming van de lezer wanneer een tekst te ingewikkeld (b)lijkt.

In de rest van dit hoofdstuk staat wat je van de voedingsleer kunt gebruiken om na te kunnen denken over het veranderen en samenstellen van jouw eigen dieet.

4.1 *Minder eten, minder calorieën, minder inkopen, minder afval*

Alles wat je eet vertegenwoordigt een bepaalde hoeveelheid energie. Energie uit voedsel wordt gebruikt om te bewegen en om je lichaam in stand te houden. Het in stand houden van het lichaam kost vrij veel energie. Versleten cellen moeten vervangen worden! Ziektes moeten bestreden worden! Je moet ademen! Je hart moet het bloed rondpompen! Je nieren zuiveren afvalstoffen uit het bloed! En wat je gegeten hebt moet verteerd en opgenomen worden. Dat zijn allemaal processen die vanzelf gaan en ook energie verbruiken. Wat er aan energie over blijft kan gebruikt worden om actief te zijn. Ben je heel erg actief heb je iets meer nodig dan wanneer je een zittend bestaan leidt. Eet je meer dan dat je lichaam kan gebruiken en verbruiken, dan slaat je lichaam dat teveel op als vet.

Staar je niet blind op de hoeveelheid die je eet. Gezonde voeding bestaat ook uit voldoende variatie. Mensen hebben van bepaalde voedingsstoffen, vooral vitaminen en mineralen, hele kleine hoeveelheden nodig. Eenzijdig, te vaak hetzelfde eten maakt dat je van bepaalde stoffen te veel, terwijl je van andere stoffen juist niet voldoende binnenkrijgt. Volgens sommigen leidt eenzijdig eten tot overmatig eten omdat het lichaam door het gebrek aan belangrijke voedingsstoffen niet kan aangeven genoeg te hebben.

Snel veel afvallen maakt dat ons lichaam zich gaat voorbereiden op nog slechtere tijden. Het lichaam gaat de beschikbare energie heel spaarzaam gebruiken. Het gevolg is dat elk hapje teveel onmiddellijk leidt tot gewichtstoename. Na snel afvallen komt dan meestal ook weer een snelle gewichtstoename, het z.g. jojo-effect.

4.1.1 Energie: Calorieën

De hoeveelheid energie in voedsel wordt uitgedrukt in calorieën. Hoeveel calorieën je nodig hebt hangt voornamelijk af van hoe groot je

bent en hoeveel je beweegt. Er zijn grote persoonlijke verschillen in hoeveel energie verbruikt wordt. Sommige mensen kunnen niet zo goed stilzitten anderen heel gemakkelijk. Sommige mensen zijn altijd kalm, anderen verbranden meer energie omdat ze voortdurend nerveus zijn. En dan zijn er waarschijnlijk ook nog verschillen in de hoeveelheid energie die verschillende mensen uit het eten kunnen halen.

Verschillende soorten voedsel leveren verschillende hoeveelheden energie. Voedsel kan op basis van voedingswaarde in groepen ingedeeld worden. In vet zit veel meer energie dan in koolhydraten en eiwitten. De hoeveelheid energie in voedsel wordt uitgedrukt in calorieën. Omdat er in voedsel heel veel energie zit worden de grote getallen gedeeld door 1.000, waardoor de eenheid kilocalorieën wordt. Het is zelfs zo dat kilocalorieën en calorieën door elkaar gehaald worden. Je kan gevoeglijk aannemen dat wanneer de energie in een bepaalde hoeveelheid voedsel in calorieën wordt aangeduid het altijd kilocalorieën zijn.

Calorie is eigenlijk een ouderwetse eenheid. De eenheid is gebaseerd op de hoeveelheid warmte die nodig is om water te verwarmen. De moderne eenheid Joule heeft een vaste verhouding van 4,2 ten opzichte van de calorie. 1 kilocalorie is 4,2 kilojoule (iets afgerond). Op voedingswaren etiketten staat meestal de afkorting kcal voor kilocalorieën en kJ voor kilojoule. 10 kcal is dus 42 kJ.

Een volwassen man heeft volgens het Voedingscentrum gemiddeld 2.500 kcal per dag nodig. Een volwassen vrouw 2.000 kcal/dag. Maar let goed op, dit zijn gemiddelden. Sommige mensen blijken met aanzienlijk minder toe te kunnen. Wanneer ik zelf deze hoeveelheden kcal dagelijks binnen zou krijgen zou ik inmiddels waarschijnlijk 2 keer zo zwaar zijn.

Het aantal calorieën dat je op een dag verorbert komt heel precies. Een kleine berekening: stel dat je elke dag (gemiddeld) 180 kcal meer eet dan je verbruikt. Dan wordt dat opgeslagen als ongeveer 20 gram vet. Een jaar lang 20 gram vet per dag erbij staat gelijk aan een gewichtstoename van $365 \times 20 = 7300$ gram. Dat is 7,3 kilogram erbij in een jaar tijd! Met elke dag een tussendoortje in de vorm van een muesli reep of 'candy bar' kom je met gemak aan die extra 7 kg per jaar.

Ook als je alleen maar 'gezonde' dingen eet kan je gemakkelijk veel te veel eten! Zeker wanneer je zoals ik jong geleerd hebt om heel snel te eten. De snelheid waarmee je eet bepaalt of je op tijd van je lichaam het signaal krijgt dat je genoeg gehad hebt. Er blijkt een vertraging van circa 20 minuten te zitten tussen het moment dat je voldoende gegeten hebt en dat je ook een voldaan gevoel krijgt.

Een belangrijke groep koolhydraten zijn de suikers. Suikers worden snel in het bloed opgenomen en kunnen daardoor heel snel energie leveren. Maar het lichaam heeft heel weinig capaciteit om suikers in voorraad te houden in het bloed. Een teveel aan suiker in het bloed heeft ook nadelige effecten. Een (te) hoog suikergehalte is o.a. schadelijk voor de vaatwanden en zenuwcellen. Om deze schadelijke effecten te bestrijden zal het lichaam suiker omzetten in verzadigd vet, zodat het opgeslagen kan worden in de lichaamscellen. Deze vetreserve wordt maar moeizaam weer aangesproken en afgebroken. Daarom is het belangrijk om koolhydraten te eten die langzaam verteren en langzaam in ons bloed worden opgenomen. [Zie ook paragraaf 4.3.2 op pagina 34.]

De ontwikkeling van de moderne intelligente mens is mogelijk geworden doordat koken (vuur) het mogelijk maakte om meer energie uit voedsel te halen. Onze hersenen gebruiken veel energie, ongeveer 20% van het totaal. We hebben energie nodig. Het is een kunst om zo te eten dat de benodigde energie steeds op het juiste moment beschikbaar is, niet te veel, niet te weinig.

4.1.2 Voedselbereiding

De bereidingswijze van een gerecht heeft een grote invloed op de snelheid waarmee voedsel in ons bloed terecht komt. Een rauwe wortel wordt langzaam verteerd. Een gekookte wortel wordt sneller opgenomen. De koolhydraten van een doorgekookte wortel komen net zo snel in het bloed als suiker. Hoe lang iets gekookt wordt heeft een sterke invloed op snelheid waarmee de koolhydraten (in de vorm van suiker) in ons bloed komen. Door het koken worden de celwanden kapotgemaakt en hoeft onze spijsvertering minder hard te werken om de nuttige koolhydraten uit het voedsel te halen. Maar daarmee is de nuttige vertraging in het beschikbaar komen van energie ook weg.

Wanneer fruit tot een drankje verwerkt wordt (een z.g. smoothy) dan worden de celwanden kapot gemaakt en komen o.a. de suikers vrij. Het gevolg is dat een stuk fruit dat gezond was vanwege de trage opname van de suikers in het bloed een stuk minder gezond wordt doordat het tot een drankje verwerkt wordt.

Iets dergelijks geldt ook voor pasta's, rijst en aardappelen en groenten. Voor goede gezonde voeding is het heel erg belangrijk om de ingrediënten precies lang genoeg te koken. Niet alle voedingsmiddelen doen er even lang over om gaar te worden. Het is dus belangrijk om te

leren hoe lang iets mag koken voordat het te gaar wordt. Bij voorkeur eet je de meeste dingen op het randje van gaar worden. Veel voedingsmiddelen zijn het lekkerst wanneer ze net niet gaar zijn (ook al moet je misschien nog wat aan wennen aan echte smaak). En het is natuurlijk heel goed om een deel rauw te eten. Maar niet alles is rauw lekker en dat is ook een kwestie van smaak en gewenning.

De snelheid waarmee voedingsmiddelen in het bloed worden opgenomen wordt uitgedrukt in de Glycemische Index (GI) [zie ook paragraaf 4.3.2 op pagina 34]. De GI is de snelheid van opname in het bloed in verhouding tot de snelheid waarmee een bepaalde suiker wordt opgenomen. 100 GI wil zeggen dat het voedingsmiddel net zo snel wordt opgenomen als een bepaalde suiker (glucose). Bij 50 GI wordt het half zo snel opgenomen. Probeer voedingsmiddelen met een GI boven 50 zoveel mogelijk te vermijden.

Ook de tijd die het kost om eten te kopen en te bereiden is van belang voor een gezonde voeding. De mens heeft nog steeds de psyche van een jager en verzamelaar. Onze instincten zijn geprogrammeerd om een deel van de dag bezig te zijn met het verkrijgen van voedsel. De manier waarop we tegenwoordig aan de kost komen voorziet niet goed genoeg in die behoefte. De beloning voor onze inspanningen in ons werk is los komen staan van de inspanning die nodig is om aan voedsel te kunnen komen. Door het gemak en de efficiëntie waarmee we onszelf tegenwoordig kunnen voeden houden we veel tijd over om andere dingen te doen. Maar het instinct verleidt onze gedachten om met eten bezig te zijn. De instinctmatige behoefte om een bepaalde moeite te doen om aan eten te komen kunnen we invullen door meer tijd te besteden aan de zorgvuldigheid waarmee we inkopen en maaltijden bereiden.

Neem de tijd om na te denken over wat je wilt eten. Overleg met je gezelschap wat je gaat eten, organiseer de voorpret. Maak een extra rondje in de supermarkt om de dingen die je te veel in je karretje geladen hebt weer terug te leggen. Er zijn heel veel manieren waarop je op een onschadelijke manier met eten bezig kunt zijn die ook dit oerinstinct bevredigt zonder dat je alsmaar weer eten in je lichaam propt. Ook langzaam en met aandacht eten horen hierbij. Door de tijd te nemen om te eten krijgt ons lichaam ook de kans om op tijd het signaal af te geven dat we voldoende hebben gegeten.

Ga niet snacken tijdens het koken. Beperk het proeven tot het noodzakelijke en proef hele kleine hapjes. Gebruik het kleinste lepeltje dat je kunt vinden. Voor mensen met over eet-neigingen, zoals ik, is het

heel gemakkelijk om tijdens het koken een volledige maaltijd in te nemen. Dat is extra vooraf aan de feitelijke maaltijd. Door het proeven van het eindresultaat zo lang mogelijk uit te stellen is de neiging om te gaan snacken onder controle te houden.

Het is niet nodig om met bovenstaand advies door te slaan en van koken je hobby te maken. Het gaat erom dat je voor meer kwaliteit gaat en de fastfood en de snackbar voortaan links laat liggen. Alleen al het besluit om in de supermarkt na te denken bij wat je inkoopt zal maken dat je vaker gezonde keuzes maakt.

4.1.3 Minder calorieën uit rauw voedsel

De ontdekking van vuur en de ontwikkeling van voedselbereiding zijn essentieel geweest voor de ontwikkeling van de denkende mens. Onze hersens verbruiken veel calorieën en om de ontwikkeling van onze hersenen mogelijk te maken was het noodzakelijk om met minder moeite meer energie uit het beschikbare voedsel te halen. Door voedsel te gaan koken werd het mogelijk om voldoende energie binnen te krijgen voor de ontwikkeling van onze hersenen.

Uit onderzoek blijkt dat we uit rauw voedsel minder calorieën opnemen. Dit verklaard deels waarom een rauwe wortel een lagere GI heeft dan een gekookte wortel.

Nu we inmiddels ook heel gemakkelijk aan voedsel kunnen komen, is het voordeel van gekookt voedsel mogelijk een nadeel geworden. Door de overvloed van voedsel is het gaarkoken minder noodzakelijk geworden om voldoende calorieën op te kunnen nemen. Daarentegen maakt koken het mogelijk om overmatig veel calorieën binnen te krijgen.

Mensen die alleen rauw voedsel eten hebben daarentegen meestal een probleem om voldoende calorieën binnen te krijgen. Door een deel van ons voedsel rauw te eten kunnen we de ingenomen hoeveelheid bruikbare calorieën verlagen.

4.1.4 Inkopen voor de afvalbak

Het blijkt dat een groot deel van onze inkopen in de afvalbak verdwijnt. Veel van wat we kopen verdwijnt ongebruikt in de afvalbak omdat het in de (koel)kast staat te bederven. Heel veel producten worden half gebruikt en weggegooid. Omdat ook in de voedselproductie-keten veel weggegooid wordt is niet helemaal duidelijk te krijgen welk deel van ons voedsel in onze huishoudens in de afvalbak

verdwijnt. Maar uit eigen ervaring weet ik dat er op dit gebied nog veel te besparen valt.

Bij het plannen van de inkopen en het koken hoort ook het nadenken over het tijdig opgebruiken van voorraden. Dat geldt voor bederfelijke ingrediënten die binnen een dag of een paar dagen opgebruikt moeten worden en waarvoor dus soms meerdere maaltijden op elkaar afgestemd moeten worden. En het geldt ook voor minder bederfelijke voedingsmiddelen waarvan je een voorraad aanhoudt.

Boodschappen doen begint met het opstellen van een boodschappenlijst aan de hand van de plannen voor de komende week en het controleren van de voorraden. Soms moeten de kookplannen afgestemd worden op de aanwezige voorraad, om te voorkomen dat voedingsmiddelen bederven en weggegooid moeten worden.

In een huishouden waar meerdere mensen koken en vanaf het moment dat kinderen leren koken is het belangrijk om met elkaar te overleggen over de plannen. Zonder overleg wordt het opgebruiken van ingrediënten niet georganiseerd, doet ieder zijn eigen inkopen en verdwijnt er veel onnodig in de afvalbak.

Eet geen bedorven voedsel. Neem geen overbodige risico's en gooi voedsel op tijd weg. Leer jezelf om beter te plannen. Met enige oefening is het heel goed mogelijk om inkoop en verbruik preciezer op elkaar af te stemmen.

Het is volledig onnodig om dingen op te eten omdat ze anders toch maar bederven of weggegooid gaan worden. Weggooien is veel minder erg dan overeten. Door restjes meteen weg te gooien werkt het als aansporing om minder te kopen en minder eten te bereiden. Wanneer je voedselrestjes steeds opeet werkt dat als een soort van beloning en daarmee als een aansporing om te veel eten te blijven maken.

4.2 *Economie: 'fairtrade', 'buy local'*

Het voedsel dat wij kopen heeft grote invloed op de economie. De invloeden omspannen de hele wereld. De invloeden vormen een uiterst ingewikkeld netwerk van samenhangende lokale en globale markten. De graanoogst in Rusland beïnvloedt de prijs van ons brood. Mond- en klauwzeer in Nederland maakt het vlees duurder in de rest van Europa. Een bacteriële infectie in Duitsland maakt dat we in Nederland maanden lang de oogst van tomaten, komkommers en andere groenten kunnen doordraaien (naar de vuilverbrandingsovens en compostering).

De internationale ketens en de neiging om voornamelijk naar de laagste prijs te zoeken maken dat de prijzen voortdurend onder druk staan van goedkope productie ver weg. De marktmechanismen achter de producten in de winkels zijn feitelijk onzichtbaar. Je kan aan een product niet zien onder welke omstandigheden het geoogst en bewerkt is.

Het laagste prijs-mechanisme heeft nadelige effecten:

1. Het maakt producenten kwetsbaar voor prijsdruk.
2. Monopolisten in de handelsketens verrijken zich met speculatie.
3. Het milieu betaalt de rekening.

Hierdoor kunnen grote supermarkten veel geld verdienen terwijl de producerende boeren maar net genoeg krijgen om de kostprijs van hun productie te betalen. Dit laatste geldt vooral voor boeren in armere landen.

Het is hierdoor dat er vele initiatieven zijn om aan consumenten te communiceren dat hun keuzen invloed hebben op de economie en dat er alternatieven zijn. Soms zijn initiatieven tegen uitbuiting vermengt met andere idealen als gezonder en smaakvoller eten, minder bestrijdingsmiddelen, diervriendelijk, etc.

Eenvoudig is het niet om deze zaken in de samenstelling van je dieet te betrekken. Overschakelen op alleen lokaal geproduceerd en seizoensgebonden voeding ('buy local') heeft als neveneffect dat de productin in verre landen die we van ver halen, bv sperziebonen uit Senegal daar blijven liggen. Tegelijkertijd heeft het van ver halen soms tot gevolg dat er buiten de controle van onze wetgeving, mensen, volwassenen en kinderen, zich onder slechte omstandigheden tegen een veel te laag loon zich dood werken.

Fairtrade (eerlijke handel) producten (proberen te) garanderen dat de mensen die het feitelijke werk doen goed behandeld worden; dat kinderen naar school gaan i.p.v. 14 uur per dag op een plantage te werk gesteld worden.

Uit Wikipedia over Eerlijke Handel: Een product dat het Fairtrade-keurmerk draagt, beantwoordt aan de volgende criteria:

- De producenten (vaak boerenorganisaties uit ontwikkelingslanden) kunnen rekenen op een minimumprijs, die de kosten van een sociaal- en milieuverantwoorde productie dekt.
- De producenten ontvangen ook een extra ontwikkelingspremie, onafhankelijk van de wereldmarktprijs, om ontwikkelingsprojecten op te zetten in hun gemeenschap, bijvoorbeeld op het vlak van onderwijs, gezondheid, spaar- en kredietsystemen, wegeaanleg, aankoop van machines of organisatieversterking.
- De contracten met de koper of de [invoerder](#) worden zoveel mogelijk afgesloten voor een lange periode.
- Productie en de commercialisering ter plaatse gebeuren op een transparante manier.
- De arbeiders kunnen werken in menswaardige arbeidsomstandigheden. Dus beslist zonder [kinder-](#) en [dwangarbeid](#) en geen hongerlonen.
- Er wordt zorgvuldig omgegaan met het natuurlijk milieu waarin de export-producten worden geteeld.

Wie deze controles niet doorstaat, krijgt geen [certificaat](#) of verliest het.

Oppervlakkig bekeken ontstaat zo een tegenstelling tussen fairtrade en buy local. In de praktijk hebben beide bewegingen een bestaansrecht. Er zal steeds per product en per proces en per seizoen een afweging gemaakt moeten worden welke van de beide economische theorieën op dat moment de slimste oplossing biedt. Beide bewegingen strijden gemeenschappelijk tegen de nadelige effecten van de wereldwijde vrije handelsketens die alleen een winstbeluste economie ondersteunen.

Het is goed voor onze voedselvoorziening dat er fair-trade-organisaties ontstaan die tegen het commerciële geweld van de grootschalige producenten in, opkomen voor diversiteit en kwaliteit en menselijkheid. Dit is noodzakelijk omdat de winstbeluste economie weinig belang stelt in onze gezondheid. Deze organisaties morrelen met hulp van consumenten aan de winstgevendheid van grote producenten die daardoor gedwongen worden tot humaner beleid. Diversiteit,

kleinschaligheid en milieubescherming zijn belangrijke aspecten om mee te nemen in afwegingen en keuzes bij het kopen van voedsel.

Dergelijke afwegingen hebben echter weinig directe invloed op de kwaliteit van je voedsel. Hoogstens ter geruststelling van je geweten tijdens het eten. Op de iets langere termijn hebben bewuste keuzes voor fair-trade en 'buy local' wel degelijk een positieve invloed op de kwaliteit van ons voedsel. Wanneer mens en natuur die ons voedsel produceren beter behandeld worden, komt dat de kwaliteit van het voedsel ten goede.

4.3 *Wat zit er in mijn eten?*

Om de kwaliteit van voedsel te kunnen beoordelen moeten we weten wat er in zit en wat dat betekent. Om de voedingswaarde van eten te kunnen beoordelen moet je voldoende van koolhydraten, vetten, eiwitten, mineralen en vitaminen weten om gezonde keuzes te kunnen maken.

4.3.1 *Wat zijn eiwitten?*

Eiwitten zijn belangrijke stoffen voor ons lichaam. Eiwitten helpen bij allerlei chemische processen zoals het verteren van voedsel. Eiwitten die (als katalysator) betrokken zijn bij chemische reacties worden enzymen genoemd. Enzymen zijn belangrijk voor de omzetting van voedsel in bouwstoffen en in energie. Eiwitten zijn de bouwstenen voor de celstructuren. Eiwitten verzorgen het transport van stoffen door de celwanden heen. Hormonen zijn eiwitten die voor de communicatie tussen cellen over langere afstanden binnen het lichaam zorgen. Eiwitten worden ook wel proteïnen genoemd.

Eiwitten zijn zeer complexe stoffen die op zeer ingewikkelde manieren met elkaar samenwerken. Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren, waarvan er 20 natuurlijke door het lichaam gebruikt worden om alle voor de processen in ons lichaam benodigde eiwitten te produceren. 13 van deze aminozuren kan ons lichaam zelf aanmaken met behulp van andere eiwitten. 7 aminozuren zijn essentieel omdat we die niet zelf kunnen maken.

Hoewel er in bijna alle voedingsmiddelen eiwitten zitten, zijn de gehalten niet in alle voedingsmiddelen gelijk. Daarom is het belangrijk om gevarieerd te eten en om te zorgen dat je alle essentiële aminozuren binnen krijgt. In een goed gevarieerd dieet zit alles wat een mens nodig

heeft. Een tekort aan bepaalde eiwitten kan leiden tot vermoeidheid, haaruitval, verlies van haarkleur, verlies van spiermassa, en allerlei storingen in de complexe processen in het lichaam.

Er zitten veel eiwitten in groenten en fruit, in vlees en vis, in zuivelproducten en in noten. 1 gram eiwit levert 4 kcal aan energie. Maar we willen eiwitten bij voorkeur niet voor de energievoorziening gebruiken. Om eiwitten te behouden voor het onderhoud van je lichaam en voor al die andere processen zal je voldoende koolhydraten en vetten binnen moeten krijgen.

In het meeste fruit zitten minder eiwitten dan over het algemeen aangenomen wordt. Het beste zou zijn om het fruit niet tot de eiwitten maar tot de koolhydraten te rekenen.

4.3.2 Wat zijn koolhydraten?

Het lichaam haalt veel energie uit koolhydraten. Sommige koolhydraten worden heel gemakkelijk door het lichaam opgenomen. Andere koolhydraten kosten het lichaam meer tijd en energie om te verwerken. Het lijkt tegenstrijdig, maar we zouden bij voorkeur voor koolhydraten die langzaam opgenomen worden moeten kiezen.

Van koolhydraten die snel opgenomen worden, krijg je snel veel energie maar wordt je ook snel daarna weer moe en hongerig. Dat komt omdat de snelle koolhydraten snel verbruikt moeten worden. De snelle koolhydraten verbruik je wanneer je stevig aan het sporten bent of zware lichamelijke arbeid verricht. Als je die koolhydraten niet snel verbruikt dan zet het lichaam de koolhydraten om in vet en bewaart ze voor barre tijden². Koolhydraten die langzaam door het lichaam opgenomen worden hebben het voordeel dat het lichaam de energie geleidelijk kan gebruiken. Deze koolhydraten worden dus minder snel in vet omgezet.

Koolhydraten leveren ongeveer evenveel energie als eiwitten: 1 gram koolhydraat levert 4 kcal. Een gezonde voeding bestaat voor ongeveer 40% uit koolhydraten. Maar dat kan afhankelijk van jouw specifieke doelstellingen variëren tussen 20 en 70%. Te lage beschikbaarheid van koolhydraten leidt tot het verbranden van eiwitten. Terwijl eiwitten juist

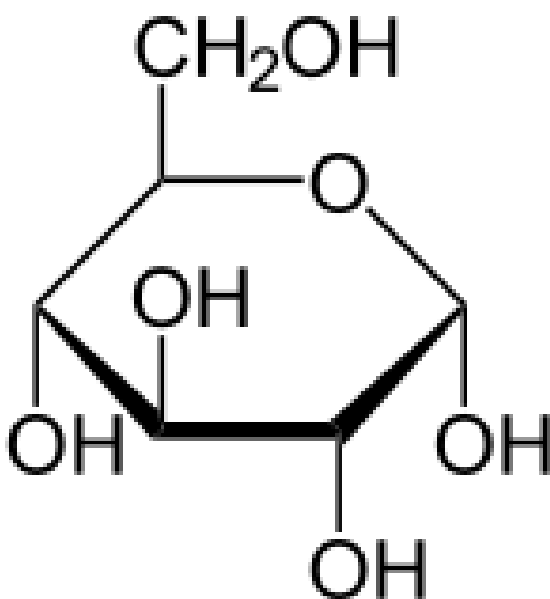
² In recent onderzoek wordt gesuggereerd dat het lichaam overtollige koolhydraten als vet op slaat, om het lichaam te beschermen tegen de kwalijke gevolgen van 'slecht' vet. Dat is wezenlijk iets anders dan opslag van vet voor barre tijden. De bescherming van het lichaam tegen slecht vet verklaart mogelijk het lichaam vet hardnekkig vasthoudt tijdens het afvallen..

andere functies behoren te vervullen. Wanneer je lichaam eiwitten verbrandt blijft ammoniak als restproduct over. Ammoniak is giftig en je lichaam zal het zo snel mogelijk naar buiten werken. Je zweet krijgt dan een penetrante sterke geur. De geur van ammoniak. Dit is een teken dat je het rustiger aan moet doen en misschien iets moet eten met koolhydraten erin. Als je regelmatig naar ammoniak stinkt is het tijd om structurele maatregelen te nemen:

- het kan zijn dat je meer moet drinken,
- het kan zijn dat je iets meer koolhydraten moet eten,
- het kan zijn dat je minder intensief moet sporten.

De voedingsvezels behoren ook tot de koolhydraten, maar verteren niet zo makkelijk. Voedingsvezels helpen bij de spijsvertering en worden niet opgenomen. Voedingsvezels zijn essentieel voor een goede spijsvertering en houden de darmen gezond. Je hebt zo'n 30-40 gram vezels per dag nodig.

Goede koolhydraten zitten in voedingsmiddelen als volkorenbrood, granen, aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenpasta en peulvruchten.



Afb 2: Alpha-D-Glucose

Suikers zijn ook koolhydraten. Er zijn heel veel soorten suikers: kristalsuiker, rietsuiker, druivensuiker om er een paar te noemen. Er gaan ook veel suikers schuil onder minder herkenbare namen: glucose, maltose, fructose, dextrose, galactose, honing, lactose, malt, malt-dextrine, ahorn, melasse, sacharose, sucrose, karamel en kandij. En een aantal weinig voorkomende: muscavodo/barbados, panocha/panela/piloncillo en treacle. Daarnaast zijn er veel producten die voor een heel groot gedeelte of zelfs 100% uit suiker bestaan: snoep en zoet broodbeleg.

Veel koolhydraten worden door het lichaam heel snel in suiker (glucose) omgezet. Zetmeel bijvoorbeeld wordt in de mond door het speeksel omgezet in glucose. Zetmeel is een belangrijk bestanddeel van o.a. aardappelen.

Verreweg de meeste suikers hebben een hoge GI³, sommige zelfs hoger dan 100. Dat wil zeggen dat ze nog sneller dan glucose in je bloed terecht komen. Hier volgen een aantal voorbeelden van voedingsmiddelen met een hoge GI:

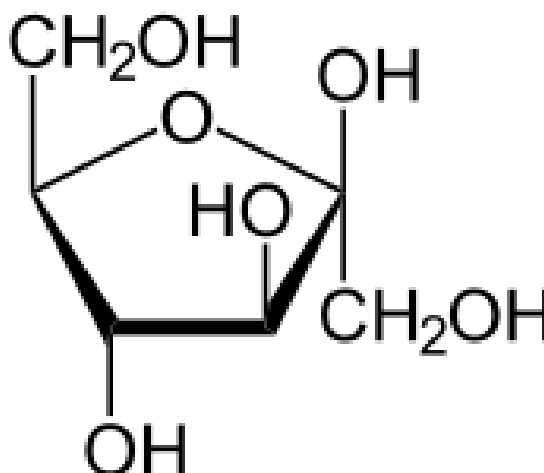
Suiker	GI	Zetmeel	GI
Maltose (o.a. in bier)	110	Aardappels uit de oven en frites	95
Dadelstroop	103	Rijstebloem	95
Glucose/dextrose/druivensuiker	100	Gemodificeerd zetmeel	95
Honing	85	Witte rijst	70
Kristalsuiker	70	Couscous	65

Tabel 1: Voedingsmiddelen met een GI boven 50

Wat in Tabel 1 erg opvalt is dat honing een hoger GI heeft dan kristalsuiker. Veel mensen gebruiken honing in plaats van kristalsuiker omdat dat gezonder zou zijn. Dit is gebaseerd op de fabel dat geraffineerde suiker minder gezond is dan de 'natuurlijke' suiker in honing.

Fructose is een zoetstof/suiker en wordt langzaam in het bloed opgenomen en werkt minder verslavend dan gewone suiker. Fructose heeft een van de meeste suikers afwijkende molecuulstructuur (zie 2 en 3). De GI van fructose is 20. Fructose is ongeveer 2,5x zo zoet als gewone suiker. Je hoeft er dus veel minder van te gebruiken. Fructose heeft niet de verslavende bijwerkingen die gewone suiker heeft. Fructose kan bij overmatig gebruik o.a. diabetes en overgewicht veroorzaken.

Wanneer je fructose gebruikt bij het bakken, moet je goed opletten dat je onder de 160 C° blijft. Boven de 160 C° gaat de fructose verbranden. Met het aanpassen van recepten kan je met fructose uitstekend en lekker gebak maken.



Afb 3: Beta-D-Fructose

Hier volgt een tabel met voorbeelden van koolhydraten met een lagere GI:

3 GI = Glycemische Index

Voeding	GI	Voeding	GI
Bruinbrood	50	Volkorenbrood, roggebrood	40
Zilvervliesrijst	50	Bruine en gele linzen	30
Volkoren pasta	50	Witte bonen	30
Spaghetti, al dente (net gaar)	45	Rauwe wortelen	30
Kapucijners	45	Ui, knoflook, bladgroente, tomaten, aubergines, courgettes	10

Tabel 2: Voedingsmiddelen met een GI 50 en lager

Via Internet zijn er hele lijsten en zelfs doorzoekbare databases te vinden van voedingsmiddelen waarvan de GI is bepaald. [bron]

Vermijd suiker! Eet geen snoep! Eet geen voedsel waar veel suiker aan toegevoegd is. En wees bedacht op de GI waarde van alles waar bloem of meel in zit. Koop niets waar meer dan 10% suiker in zit. Het maakt niet uit of het toegevoegde suikers zijn, natuurlijke suikers die vrijgemaakt zijn door de bereidingswijze (koken of malen) hebben hetzelfde probleem van de hoge GI.

Zoetstoffen ter vervanging van suiker kunnen slechts beperkt gebruikt worden. Veel van die vervangers hebben bijkomende problemen zoals diarree, hoofdpijn of zijn kankerverwekkend.

Tagatose zou ook een goede suiker-vervanger zijn, maar helaas is dat heel erg duur om te maken en wordt het daarom **niet** in zuivere vorm verkocht. Om de productiekosten te drukken wordt tagatose gemengd met sucralose, een met chloor behandelde synthetische variant van sacharose. Hierdoor kan dagelijks gebruik darmklachten, diarree, en misselijkheid veroorzaken. Langere termijn effecten zijn niet voldoende bekend. Voldoende reden om het gebruik van tagatose sterk te beperken of geheel te laten.

Er is maar een echte 'oplossing': minder, en minder zoet leren eten.

4.3.2.1 **Is suiker verslavend?**

Veel suikers hebben als neveneffect dat je er onverschillig van wordt. Dit geldt in elk geval voor kristalsuiker, honing, glucose, druivensuiker en maltose. De onverschilligheid maakt dat je een besluit om niet te veel, niet te snel of minder te eten opzij zet en je besluit om je eetgewoonten te veranderen zelf te niet doet.

Door de onverschilligheid zal je het ook niet zo heel erg vinden om veel te zwaar te zijn, gezondheidsproblemen te hebben en te jong te sterven. Wanneer je stopt met deze suikers te eten wordt het minder

moeilijk om te stoppen met slecht en te veel eten. Je wilskracht neemt toe. Dat is helaas niet het enige wat nodig is, maar het kan wel een doorslaggevend verschil maken.

4.3.2.2 *Bloedsuikerspiegel*

De bloedsuikerspiegel is een maat voor de hoeveelheid glucose (suiker) die opgelost is in het bloed. De bloedsuikerspiegel varieert over de dag. Na het eten stijgt de bloedsuikerspiegel doordat suikers uit het eten in het bloed worden opgenomen. Glucose is de energiebron voor de lichaamscellen.

Het hormoon insuline zorgt dat glucose uit het bloed opgenomen wordt in de cellen. Het teveel aan glucose wordt in lever- en spiercellen omgezet in glycogeen een tijdelijke opslagvariant van glucose. Wanneer nodig kan glycogeen weer omgezet worden in glucose. Wanneer er al te veel glycogeen is wordt het omgezet in vet.

In het geval er een tekort is aan glucose (en de glycogeen voorraad op is) kan het lichaam uit andere stoffen zoals eiwitten en glycerol (afbraakproduct van vet) glycogeen aanmaken. Dit proces, glyconeogenese, vindt voornamelijk plaats in de lever en nieren. Glyconeogenese zorgt ervoor dat bij zware inspanning of honger een tekort aan glucose aangevuld wordt om de bloedsuikerspiegel op peil te houden.

De omzetting van glucose naar glycogeen en glyconeogenese (het aanmaken van glycogeen uit vet of eiwitten) kunnen niet gelijktijdig plaatsvinden. M.a.w. vetverbranding is pas mogelijk als de glucose voorraad op is en er een tekort aan glycogeen ontstaat.

4.3.3 Wat zijn vetten?

Vetten die bij kamertemperatuur vloeibaar zijn worden oliën genoemd. Vetten zijn in te delen in verzadigde en onverzadigde vetzuren. Verzadigd en onverzadigd zijn chemische termen die iets zeggen over belangrijke eigenschappen van vet en olie. Onverzadigde vetzuren komen voornamelijk voor in oliën en zijn gezonder dan verzadigde vetzuren die voornamelijk in vet voorkomen. In plantaardige vetten (oliën) komen veel onverzadigde vetzuren voor.

Wanneer je meer eet dan dat je verbruikt, wordt het teveel aan koolhydraten, eiwitten en onverzadigde vetten in je lichaam omgezet in verzadigd vet. Verzadigd vet kan het lichaam namelijk goed opslaan,

onverzadigde vetten, koolhydraten en eiwitten kunnen alleen voor de korte termijn in voorraad gehouden worden. Wanneer je lichaam verzadigd vet verbrandt, produceert het afvalstoffen die via nieren en lever afgevoerd moeten worden. Dat kost tijd. Daarom is het belangrijk om verzadigde vetzuren uit je dieet te verbannen en daarom moet je ook niet al te snel afvallen en niet te veel eten. Verzadigde vetten en de afbraakproducten van verzadigde vetten kunnen je aderen verstoppen en je ziek maken. Dat geldt voor alle verzadigde vetten: voor verzadigd vet in het voedsel en voor verzadigd vet dat je lichaam zelf maakt om overtollige energie (glycogeen) in je lichaam op te slaan.

Vet levert bijna 2x zoveel energie als koolhydraten en eiwitten: 1 gram vet levert 9 kcal. Onverzadigde vetten en oliën en met name de zogenaamde meervoudig onverzadigde vetzuren worden door het lichaam ook als bouwstof en voor sommige hormonen gebruikt. Ons lichaam kan de meeste vetzuren naar behoefte ombouwen in andere vetzuren. Alleen de vetzuren linolzuur en alfa-linoleenzuur kunnen niet door ons lichaam uit andere vetzuren gemaakt worden. Daarom worden deze 2 essentiële vetzuren genoemd. Deze vetzuren moeten we dus via ons voedsel binnenkrijgen. **Ongeveer 20% van je voeding moet uit vetten bestaan. Veel vet-arme producten werken averechts omdat daarin de benodigde goede vetzuren ontbreken.** Vet is ook belangrijk om honger te stillen.

Deze belangrijke vetzuren zitten voornamelijk in vette vis, zonnebloemolie, maïsolie, olijfolie, noten, zonnebloempitten, pijnboompitten en lijnzaad(olie). Wanneer noten en pitten geroosterd worden gaat een belangrijk deel van de goede eigenschappen van de onverzadigde vetzuren verloren.

In vlees zitten relatief veel verzadigde vetten. Houd daarom je vleesconsumptie beperkt tot maximaal 1x per week en zorg dat niet meer dan 10% van het vet dat je binnenkrijgt uit verzadigde vetzuren bestaat.

Verrassend is ook dat in melk en melkproducten veel verzadigde vetten zitten. Dat wij kaas en yoghurt eten heeft dan ook meer een culturele achtergrond die vanwege de commerciële belangen van de zuivelindustrie in stand gehouden moeten worden. De adviezen van het Voedingscentrum en vele anderen om voldoende kaas en melkproducten te gebruiken zijn ongefundeerd⁴. Gebruik van melk en melkproducten

⁴ Ook bij de calcium uit melk worden vraagtekens gezet. De claim dat extra calcium inname de botten versterkt blijkt geheel geen wetenschappelijke basis te hebben. En daarnaast bevat kaas grote hoeveelheden zout. Een van de oorzaken waardoor wij te veel zout binnen

zoveel mogelijk de magere varianten zodat je minder van de verzadigde melkvetten binnenkrijgt.

Van de onverzadigde vetzuren is er één categorie die we moeten vermijden: de transvetzuren. Transvetzuren ontstaan bij het harden van vet. Omdat intussen gebleken is hoe gevaarlijk transvetzuren zijn, is de voedselindustrie deze inmiddels aan het uitbannen. Om te begrijpen waarom transvetzuren slecht zijn moeten we iets dieper in de chemie duiken.

Transvetten komen van nature voor in vlees en melkvet. Eerst werd gedacht dat deze transvetten minder schadelijk zijn. Dit is inmiddels in de wetenschap aanvaard, maar niet iedereen is daarvan op de hoogte en dus hoor je nog regelmatig dat dierlijke transvetten wel gezond zijn.

Ook cholesterol is een vetzuur. Ons lichaam gebruikt het voor celwanden, hormonen, vitamine D en voor gal. Cholesterol wordt in de lever, bijnieren, darmen en testes aangemaakt. Slechts 20 – 40% wordt rechtstreeks uit de voeding opgenomen.

In ons lichaam worden verschillende vormen van cholesterol gebruikt. Het HDL-cholesterol heeft goede eigenschappen. En het LDL-cholesterol heeft nadelige eigenschappen. Wanneer je last hebt van een te hoog cholesterolgehalte betreft dat het LDL-cholesterol. Een te hoog LDL-cholesterol heeft diverse oorzaken, waarvan te veel verzadigde en transvetzuren eten en overgewicht het eenvoudigst te veranderen zijn.

Voor de andere oorzaken van een te hoog LDL-cholesterol gehalte in het bloed, erfelijke aanleg, diabetes, trage schildklier en bepaalde medicijnen, overleg je met de huisarts. Maar verwacht niet **te** veel van medicijnen die voorgeschreven worden tegen een te hoog cholesterol gehalte, het zal in alle gevallen noodzakelijk zijn om zeer kritisch naar de eetgewoonten te kijken en te onderzoeken of er verkeerde vetten in het dieet zitten. Zonder te stoppen met het eten van verkeerde vetzuren is het slikken van medicijnen tegen te hoog cholesterolgehalte als dweilen met de kraan open.

krijgen. En verhoudingsgewijs zitten er ook al niet veel nuttige eiwitten in.

4.3.4 Vitaminen en mineralen

Vitaminen en mineralen zijn stoffen waarvan je slechts kleine hoeveelheden nodig hebt. Het gaat dan om milligrammen of microgrammen per dag. Tekorten kunnen ernstige ziekten veroorzaken. {voorbeelden}

Wanneer je gevarieerd eet en erop let dat je dieet in elk geval voldoende groenten, fruit en noten bevat kom je gewoonlijk geen vitaminen of mineralen te kort. Als je weinig buiten komt of een donkere huidskleur hebt kan bijvoorbeeld een tekort aan vitamine D optreden.

Het is mogelijk dat je lichaam jou door bepaalde tekorten aan vitaminen of mineralen de indruk geeft dat je meer moet eten. Dat vergroot natuurlijk de worsteling met de discipline van een afslank-dieet. En als het door een vitaminen of mineralen tekort komt is het belangrijk om daar iets aan te doen.

Vitamine	Waar is het voor	Waar zit het in
A (retinol)	Afweersysteem, gezichtsvermogen, groei, gezonde huid, tandvlees, haar	Dierlijke producten, boter, lever
Bètacaroteen	Afweersysteem, wordt omgezet naar vitamine A	Bladgroenten, oranje vruchten en groenten
B1 (thiamine)	Zenuwstelsel en spijsvertering	Graanproducten ⁵ , varkensvlees
B2 (riboflavine)	Haar, huid, zenuwstelsel en spijsvertering	Groente, fruit, graanproducten en vlees
B3 (niacine)	Zenuwstelsel, huid en energievoorziening	Groente, fruit, graanproducten, vis, vlees
B5 (pantotheenzuur)	Hormoonvorming, energievoorziening	Groente, fruit, graanproducten, aardappelen, eieren, vis, vlees
B6 (pyridoxine)	Afweersysteem, zenuwstelsel, spijsvertering, rode bloedcellen	Groente, fruit, aardappelen, eieren, vis, vlees
B8 (biotine)	Haar en huid, energievoorziening	Noten, eieren
B11 (foliumzuur)	Rode bloedcellen, verlaagt kans op open ruggetjes bij baby's, verlaagt homocysteïne-gehalte ⁶	Groene groenten, groentekiem, zaden, fruit, brood

⁵ Graanproducten: brood, pannenkoeken en andere meelproducten en pasta's (spaghetti, macaroni, lasagne, etc)

⁶ homocysteïne wordt door het lichaam zelf aangemaakt. Een hoog aminozuurgehalte in het bloed wordt HyperHomoCysteïne (HCC) genoemd. Het is een belangrijke risico factor voor hart- en vaatziekten. Oorzaken kunnen zijn: roken, alcohol, koffie en medicatie (o.a. de pil en andere hormoonpreparaten).

Vitamine	Waar is het voor	Waar zit het in
B12 (cobalamine)	Rode bloedcellen, zenuwstelsel	Dierlijke producten
C (ascorbinezuur)	Afweersysteem, botten, tanden, bloedvaten en het bevordert ijzeropname.	Groente, fruit en aardappelen
D	Afweersysteem, tanden, botten, spieren, bevordert opname van calcium en fosfor	Boter, margarine, dierlijke producten
E (tocoferol)	Rode bloedcellen, afweersysteem, spieren en weefsels	Plantaardige olie, groente, fruit, graanproducten
K (fylochinon)	Bloedstolling, botten	Groene bladgroenten, fruit, graanproducten, eieren, vlees

Tabel 3: Vitaminen

De vitaminen A, D, E en K zijn in vet oplosbaar, daardoor kan het lichaam een reservevoorraad opslaan in het lichaam. De vitaminen B en C zijn in wateroplosbaar. Het lichaam kan wateroplosbare vitaminen niet goed opslaan en voert een teveel af. Het overmatig innemen van de wateroplosbare vitaminen is een groter probleem dan enige overdosering van de vetoplosbare. Zorg dat de totale inname van wateroplosbare vitaminen onder 2x de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid blijft. Bij vetoplosbare vitaminen is de grens 5x.

Let goed op: uit onderzoek van de Consumentenbond, gepubliceerd in de gids van maart 2011 blijkt dat in multi-vitaminen regelmatig hogere doses zitten dan dat op het etiket/de bijsluiter staat.

Mineraal	Waar is het voor	Waar zit het in
Calcium	Botten, tanden, bloedstolling, zenuwstelsel, spiersamentrekking	Groenten, noten, peulvruchten
Chloride	Vochtbalans	Keukenzout, kant en klaar maaltijden, conserven
Chroom	Regulatie bloedsuiker	Groenten, fruit, volkoren graanproducten
Fosfor	Botten, tanden, energievoorziening en vele enzymen	Volkoren graanproducten, peulvruchten, vis, vlees, kaas
Jodium	Schildklierhormoon, groei en ontwikkeling van het lichaam	Keukenzout, bakkerszout, eieren, zeevis
Kalium	Vochtbalans, bloeddruk, zenuwstelsel en spiersamentrekking	Groente, fruit, aardappelen, vlees, dieetzout (natriumarm)

Mineraal	Waar is het voor	Waar zit het in
Koper	Bloed, bindweefsel en botten, pigmentatie, afweersysteem, bloedstolling	Groente, fruit, vlees, brood, cacao
Magnesium	Energievoorziening, spiersamentrekking	Groente, vlees, graanproducten
Mangaan	Stofwisseling	Volkoren graanproducten, thee, groente, fruit
Molybdeen	Stofwisseling	Graanproducten, peulvruchten
Natrium	Vochthuishouding, bloeddruk, zenuwstelsel en spiersamentrekking	Keukenzout, bakkerszout, Zit in (te veel) in kant en klaar maaltijden en conserven.
Seleen	Bescherming van rode bloedlichaampjes en celwanden	Graanproducten, groente, rijst, vis, vlees
IJzer	Zuurstoftransport in het bloed	Volkorenbrood, vlees
Zink	Afweersysteem, diverse processen	Brood, noten, granen, vlees

Tabel 4: Mineralen

Uit de tabellen 3 en 4 blijkt hoe belangrijk het is om voldoende groenten te eten.

4.3.4.1 Voedingssupplementen (multi-vitaminen pillen)

In onderzoek uit 2008 [bron] is gebleken dat het niet goed is om teveel vitaminen of mineralen binnen te krijgen. Mensen die grote hoeveelheden extra vitaminen en mineralen innemen hebben een ongeveer 15% hogere sterftekans. Dat wil zeggen dat er een goede reden is om erop te letten dat je niet veel meer binnenkrijgt dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden.

Er zijn multi-vitaminen te koop die 10 tot 15 keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van allerlei vitaminen en mineralen bevatten. Dit is een erg slecht idee. Deze producten zouden naar mijn mening verboden moeten worden. Ook moet in de bijsluiter van vitaminen met een normale dosis vermeld worden dat overdosering onverstandig is. Een aantal producenten van multi-vitaminen vermeldt tegenwoordig de tekst: "Aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden."

Alleen wanneer er aanwijsbare redenen zijn dat je aan bepaalde vitaminen of mineralen een gebrek hebt kan het nuttig zijn om een supplement te gebruiken. Meestal is het dan handig om een multi-vitamine te kiezen die de tekorten aanvult tot 100%. Let dan wel goed op dat de gekozen multi-vitamine ook die vitaminen en/of mineralen bevat waaraan je een tekort hebt. Niet alle multi-vitaminen hebben dezelfde samenstelling.

Er zijn websites en diëtisten die je aan de hand van je voedingspatroon kunnen helpen met het uitrekenen of je bepaalde vitaminen of mineralen aan zou moeten vullen. Het heeft o.a. zin om dit uit te zoeken als je snel gewicht kwijtraakt of van plan bent om meer dan 1 kg per maand te gaan afvallen. Zomaar een multi-vitamine gaan slikken is vrijwel zinloos (geld weggooien).

4.3.5 Vocht

In voedsel zit ook water. Ons lichaam heeft water nodig voor biochemische processen, als transportmiddel, om afvalstoffen uit te kunnen scheiden en voor koeling (zweet). Ons lichaam probeert zuinig met water om te springen, maar we raken toch elke dag een paar liter kwijt die we via onze voeding en door drinken aan moeten vullen.

Structureel te veel drinken leidt tot een overbelasting van de nieren die voortdurend bezig zijn met het afvoeren van het teveel aan vocht. Met de overmatige afvoer van vocht raakt het lichaam mogelijk ook te veel mineralen kwijt. Te weinig vocht inname leidt tot uitdroging waarbij het lichaam o.a. gaat bezuinigen op een belangrijke functie als de temperatuurregeling (zweeten).

Ik heb door eigen ervaring grote twijfels bij adviezen om ter ondersteuning van een dieet veel te drinken. Bv 2 glazen water voor de maaltijd ter bestrijding van een groot hongergevoel. Soms lijkt dat iets te helpen tegen overeten, vaak niet. Te veel water bij of voor het eten lijkt ook niet goed voor de spijsvertering. Althans sinds ik niet meer vlak voor of tijdens het eten drink functioneren mijn maag en darmen beter.

Per dag heb je 1,5 tot 2 liter vocht nodig. Een gedeelte daarvan krijg je via je voedsel binnen. Drink daarnaast naar behoefte, maar niet structureel te veel. Bij warm weer en tijdens sporten kan je extra vocht kwijtraken wat door extra waterdrinken aangevuld moet worden.

Kies calorievrije dranken als water of (kruiden)thee. Wanneer waterdrinken je tegen gaat staan, zoek dan tijdelijk een alternatief in vruchtensap of bouillon. Leer luisteren naar de vochtbehoefte van je lichaam.

4.4 De schijf van 5

De schijf van vijf wordt in Nederland gebruikt bij voorlichting over goede voeding. Het idee is dat je elke dag kiest uit elk van de groepen om daarmee gevarieerde maaltijden vast te stellen.

De schijf van 5 is in 1953 geïntroduceerd door het Voorlichtingsbureau



Afb 4: De schijf van 5 voor de Voeding. Het is in de loop der jaren 70 in ongebruikt geraakt en in 2004 in een nieuwe vorm geïntroduceerd. De vijf groepen zijn:

Groep	Voeding	Omschrijving
1	Groente en fruit	Vitamines (C en foliumzuur), mineralen (kalium), vezels, bioactieve stoffen
2	Brood, pasta, peulvruchten	Koolhydraten, eiwitten, vezels, vitamines (B), mineralen (calcium, ijzer)
3	Zuivel, vleeswaren, vis, ei, vleesvervangers	Eiwitten, visvetzuren, mineralen (calcium, ijzer), vitamines (B)
4	Vetten en oliën	Vitaminen (A, D, E), essentiële vetzuren
5	Water	Voor voldoende vocht

Tabel 5: De schijf van 5

De hoeveelheden volgens het Voedingscentrum

Op de website van het Voedingscentrum: voedingscentrum.nl, vind je veel informatie o.a. over de hoeveelheden die jij zou moeten eten om gezond te blijven. Helaas zijn deze hoeveelheden voor veel mensen veel te hoog. Het zijn statistische gemiddelden en juist mensen die kampen met overgewicht kunnen vaak met kleinere hoeveelheden toe.

Een kleine rekensom: volgens het Voedingscentrum moet een volwassen man zo'n 700 gram voedsel per dag verwerken. In 700 gram voedsel zit bij benadering 3.500 kcal. Dat is zo'n 1.000 kcal meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. En zo'n 1.900 kcal meer dan ik zelf persoonlijk nodig heb om op gewicht te blijven.

Het Voedingscentrum is een stichting die gefinancierd wordt door het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Zij beveelt zich aan als onafhankelijk orgaan dat onafhankelijke wetenschappelijk gebaseerde kennis in begrijpelijke taal publiceert. Er is op hun website dan ook veel goede informatie te vinden. En toch dien je ook die informatie zelf goed te beoordelen. De financiering is waarschijnlijk toch van invloed op een deel van de adviezen en het wetenschappelijk onderzoek dat daaraan ten grondslag ligt.

Overgewicht is voornamelijk het gevolg van teveel eten. Als je van je overgewicht af wilt moet het minder. Hoeveel minder bepaal je beter zelf. Dat is onderdeel van de bewustwording die nodig is om tot een definitieve verandering te komen.

4.5 Eetverslaving

Aan overgewicht en overeten zitten kanten die sterk doen denken aan verslavingen. Een alcoholist drinkt omdat alcohol van zichzelf een

verslavende stof is. De alcohol bevrijdt je van emotionele remmingen. Door het verminderen van remmingen ga je nog meer drinken. En omdat de ontremming een prettige verlossing van moeilijke emoties lijkt op te leveren, wil je vaker alcohol drinken. Door gewenning heb je ook steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken. Dit geldt ook voor andere verslavingen.

Een verslaving helpt ontsnappen aan de druk van het bestaan, zeker als problemen zich opstapelen. Die ontsnapping is echter een val. De ontsnapping leidt tot het ontkennen, negeren van problemen en het ontwijken van de zoektocht naar een mogelijke oplossing. De ontsnapping leidt tot een opstapeling van nieuwe problemen. De verslaving wordt zo de oorzaak van een opstapeling van problemen. Dat geldt voor alcohol, voor roken, voor drugs en sommige medicijnen. Deze verslavende aspecten gelden ook voor suiker, voor vet en voor overeten. Sommige mensen ontwikkelen dermate problematische eetgewoonten dat daardoor ook van een verslaving gesproken kan worden.

Ook ver voordat iemand afglijdt in een negatieve spiraal en een opeenstapeling van problemen zijn er vervelende schadelijke sociale en medische effecten van het gebruik van verslavende middelen en verslavende gewoonten. Veruit de meeste middelen zijn giftig en veroorzaken vervelende afwijkingen en ziekten bij langjarig gebruik in kleine hoeveelheden.

Ik denk dat we iemand die af en toe een rol koekjes verorbert niet meteen een eetverslaving aan hoeven praten. Maar dergelijk gedrag zet wel de deur open naar het vervallen in een echte eetverslaving. Niemand weet waarom de één wel afglijdt naar een eetstoornis en een ander op een gegeven moment gewoon genoeg koekjes gehad heeft. In plaats van het woord eetstoornis (waarmee de extreme problemen aangeduid worden) spreek ik liever van verstoord eetgedrag. Dat is wanneer je je probleem nog kunt ontkennen en er eigenlijk ook geen professionele hulp voor jou klaarstaat, maar je wel duidelijk lijdt aan overgewicht (of ondergewicht⁷) als gevolg van overeten.

Ook verstoord eetgedrag verander je niet zomaar met een dieet. Zonder aandacht te besteden aan de achterliggende reden van het te veel, en/of te snel, en/of verkeerd eten verandert het gedrag meestal niet wezenlijk. Het gevolg is dat na een dieet het verloren gewicht er vaak snel weer aan zit.

7 Ondergewicht heeft volgens mij vaak eenzelfde soort emotionele achtergronden als overgewicht, het daaruit voortkomend gedrag is alleen de andere kant op doorgeslagen.

Lees dus ook het hoofdstuk over de emotionele kant van eten en ga aan de slag met de benodigde gedragsverandering. Je hoeft je eetgewoonte geen verslaving te noemen om een reden te hebben je verstoorde eetpatroon aan te pakken. En als je dan toch bezig bent kun je ook gelijk je ander verslavingen aan de willigen hangen. Het leven is zoveel leuker zonder verslavingen! Helaas kom je daar vaak pas achter als de verslaving volledig achter de rug is.

Onderdeel van elke verslaving is de verdedigende houding. Met een verslaafde valt niet te discussiëren. De verslaving houdt zichzelf in stand en het slachtoffer zal elke poging tot verandering wegedeneren en saboteren. De verslaving heeft het slachtoffer geheel in de greep en zal alles inclusief de intelligentie van het slachtoffer inzetten om het breken met de gewoonten te voorkomen. Er is heel veel geduld en vasthoudendheid voor nodig om te stoppen met een verslaving.

4.6 *Hoe vaak moet je eten?*

Vaak wordt aangeraden om meerdere keren, 5 tot 6 keer, per dag kleine beetjes te eten, omdat je dan minder last van honger krijgt en niet te snel te veel zult eten. Deze aanpak komt van sporters en mensen die zware arbeid verrichten en dus grotere hoeveelheden moeten eten. Ik geloof daar niet in! Als je vaker eet is het veel moeilijker om de totale hoeveelheid in de gaten te hebben. Het idee om 6 keer per dag te eten lijkt er vanuit te gaan dat je geen moeite hebt om te stoppen met eten als je eenmaal begonnen bent. Naar mijn eigen ervaring is stoppen met eten tijdens en kort na iets eten juist de grote uitdaging.

Door het eten van tussendoortjes wek je juist steeds de behoefte om meer te eten op. Het wordt dan veel moeilijker om niet te veel te eten.

Eet 3x per dag. Poets na de maaltijden je tanden en eet als het kan niets tussendoor. Heb je 'echt' een tussendoortje nodig neem dan rond 10:30 en om 16:00 een stukje fruit of een handje noten. Vaker eten is ook heel slecht voor je tanden en vergroot het risico op hart- en vaatziekten.

Drink voldoende, niet te weinig en niet te veel. Je lichaam heeft vocht nodig om goed te functioneren en om de verliezen aan te vullen. Circa 2 liter per dag is genoeg. Drink meer als je meer vocht verliest (door sport, werk, hoge temperaturen, droge lucht of medicatie). Drink niet zoveel dat je nieren hard moeten werken om het teveel aan vocht weer

kwijt te raken. Drink zonder calorieën: geen suikerhoudende frisdranken, energiedrankjes, of fruitsap, maar bij voorkeur water of thee.

's Ochtends bij het ontbijt leg je de basis voor de dag. Sla het ontbijt nooit over. Neem er de tijd voor en zorg dat je een evenwichtige maaltijd tot je neemt, met voldoende langzame koolhydraten (lage GI). Stem de hoeveelheid af op wat je die dag aan arbeid zult verrichten. Sla je je ontbijt over dan kom je de dag niet door zonder tussendoor te snacken. De achterstand aan calorieën haal je niet meer in en je hebt de hele verdere dag een knagende honger. Per saldo krijg je dan veel meer calorieën binnen die voornamelijk alleen maar in vet omgezet worden.

De rol van de lunch is om verbruikte koolhydraten aan te vullen voor de periode tot de avondmaaltijd en voor het aanvullen van eiwitten, vitaminen en mineralen. Zorg voor voldoende groente en fruit en let er wederom op voldoende rauw te eten en langzaam te eten. De lunch is de belangrijkste maaltijd om het benodigde volume eiwitten en koolhydraten voor die dag binnen te krijgen.

De avondmaaltijd is bij voorkeur licht. Voldoende om je te helpen de avond door te komen, eventueel met wat extra koolhydraten als je nog gaat sporten (om te voorkomen dat je eiwitten gaat verbranden).

Eet niets meer na het avondeten en ga met een lege maag slapen. Dat is in het begin erg wennen, maar je slaapt aanzienlijk beter en wordt de volgende morgen beter uitgerust wakker. Je lichaam heeft in de nacht de voorraden in de spieren aan kunnen vullen op basis van wat je de vorige dag gegeten hebt. Een lege maag geeft je lichaam echt rust. Alles wat je 's avonds eet kan alleen maar als vet opgeslagen worden, je gaat namelijk rusten en dan gebruik je veel minder calorieën.

Uit recent onderzoek (2010) met muizen blijkt dat onregelmatig eten en 's avonds eten een belangrijke oorzaak zijn van overgewicht. Muizen die door kunstlicht een langere avond hadden dan een vergelijkbare groep muizen en evenveel beweging en evenveel te eten kregen werden zwaarder als ze dat eten ook 's avonds kregen. Nu mag je muizen niet zomaar met mensen vergelijken, maar ik kan deze resultaten met mijn eigen ervaringen staven.

Natuurlijk zijn er sociale gelegenheden zoals feestjes en partijtjes waar je gewoon mee wil kunnen doen met de rest. Dat wat je op zo'n gelegenheid meer binnenkrijgt moet ook weer snel gecompenseerd worden, door meteen de dagen daarna minder te eten. Zijn er vaak dit soort gelegenheden zal je toch tot een andere aanpak moeten komen.

Als de gelegenheid zich voordoet zijn sommige mensen, zoals ikzelf, in staat om in korte tijd veel calorieën naar binnen te werken. Het ene toastje na het andere hapje. Dat gaat zo snel en soepel dat anderen dat nauwelijks in de gaten hebben. Ik heb geleerd om mijn eetgedrag handig te camoufleren. Ik wil namelijk dat mijn gedrag niet opvalt. Heb je vaak feestjes, wordt je discipline voortdurend verstoord en komt er gewicht bij, dan zit er niets anders op dan dit soort gedrag onder ogen te zien en van te voren te bedenken hoeveel van de lekkernijen je zult nuttigen. Ook is het vaak handig om het begin van het grote graaien uit te stellen. Zolang je er niet aan begint hou je je zelf nog makkelijker in de hand. En vervolgens is het handig om allerlei vertragingstactieken te bedenken. Bijvoorbeeld: "Na een rondje om het zwembad gewandeld te hebben mag ik weer één hapje."

4.7 *Hoe val je af?*

De enige manier om gewicht kwijt te raken is precies het omgekeerde van hoe het eraan gekomen is. Je hebt lang en met regelmaat, dag in dag uit, steeds een beetje te veel gegeten. Om af te vallen zul je langdurig elke dag een klein beetje te weinig moeten eten. Je zal minder calorieën moeten eten dan dat je lichaam verbruikt. Dan kan het de vetvoorraden aan gaan spreken en val je af. Om het overgewicht voor altijd kwijt te raken zal het minder eten minstens net zo regelmatig en langdurig moeten als dat je erover gedaan hebt om de extra vetvoorraden aan te leggen.

Veel van de punten in de volgende lijst worden elders in dit boek besproken. Dit is een korte samenvatting:

1. Bij bepaalde aandoeningen is het gevaarlijk om te snel af te vallen. Als je een plan maakt om veel kilo's in korte tijd kwijt te raken is het belangrijk om vooraf met je huisarts te overleggen en om je te laten begeleiden.
2. Je lichaam heeft koolhydraten nodig om vet te verbranden. Val je sneller af dan dat je lichaam het vet kan verbruiken, raak je niet alleen vet maar ook spiermassa kwijt. Afvallen gaat door vet kwijt te raken, spieren dienen gespaard te worden.
3. Geef je lichaam de tijd om te wennen aan het minder eten en om te leren de vetvoorraad aan te spreken.
4. Het in je lijf opgeslagen vet, is verzadigd vet. Volgens sommige recente onderzoeken slaat je lichaam verzadigd vet op om je te

beschermen tegen de schadelijke gevolgen van het verbranden van vet. Wanneer je gaat afvallen gaat je lichaam dit vet als brandstof gebruiken, daarbij komen dezelfde ongezonde afvalproducten vrij als wanneer je verzadigde vetten eet. Je lichaam moet de tijd krijgen om deze afvalstoffen af te voeren. Te snel afvallen kan ook door het teveel van deze afvalstoffen gezondheidsproblemen veroorzaken.

5. Overgewicht is een belangrijke oorzaak van hoge bloeddruk. Slik je medicijnen tegen hoge bloeddruk dan moet je je bloeddruk goed in de gaten houden en tijdig met de huisarts overleggen over het verlagen van de dosis. Wanneer overgewicht de enige oorzaak is van de hoge bloeddruk kan je door af te vallen ook geheel van de medicijnen afkomen. [zie paragraaf 7.6 op pagina 128]
6. Eet zoutarm. Verlaag je zout inname met 50%. Eet geen kant en klaar maaltijden (want daar zit o.a. veel te veel zout in). Vervang Natrium-zout deels door Kalium-zout. [zie paragraaf 7.8 op pagina 134]
7. Een goed tempo om af te vallen is ongeveer 1 kg per maand. Dat tempo geeft je de gelegenheid om je eetgewoonten aan te passen, zodat het resultaat blijvend is. Voordat je op je streefgewicht bent, is het nieuwe dieet gewoonte geworden en zal het minder moeite kosten om op dat gewicht te blijven.
8. Ga je 1 kg per week afvallen, zorg dan dat je heel goed weet wat je doet en laat je begeleiden. Ga onder geen beding sneller. Het heeft vrijwel geen zin, wat je afvalt zit er ook zo weer aan.
9. Beweeg, maar met mate. Verdeel je inspanningen over de dag en over de week. Train je niet 1x per week uit de naad om vervolgens de rest van de week op je gat te zitten. Een uur stevig wandelen is net zo goed voor je gezondheid als een uur hardlopen. Neem een stappenteller en zorg dat je verdeeld over de dag voldoende in beweging bent om 8.000 a 10.000 stappen (per dag) te maken. [zie paragraaf 5 op pagina 58]
10. Een hongerdieet levert zelden een goed resultaat omdat lichaam en psyche zich tegen het hongeren zullen verzetten en de periode van gebrek zullen willen compenseren met een hogere efficiëntie van de stofwisseling en hamstergedrag. Na eerst goed resultaat te hebben en snel af te vallen kom je ook weer snel aan (jojo-effect).

11. Eet gevarieerd en gezond en zo nodig ook minder. Vermijd suikers, zout en verzadigde vetten. Eet 2x per week vis. Eet maximaal 1x per week vlees.
12. Sla geen maaltijden over en eet op vaste tijden 3x per dag. Eet nooit 's avonds of 's nachts, ga met een lege maag slapen! [zie paragraaf 4.6 op pagina 48]
13. Kauw je eten uitgebreid en lang. Vooral als je gewend bent om kort te kauwen en snel door te slikken levert het veel op om langer te kauwen. Door langer te kauwen wordt je spijsvertering beter geactiveerd en minder belast en je zal waarschijnlijk ook minder eten en aan het eind van de maaltijd heb je minder lang last van de behoefte om nog meer te eten.
14. Poets je tanden 3x per dag, een half uur na het eten. [zie paragraaf 7.1 op pagina 119]
15. Slaap voldoende, zo'n 7 tot 8 uur en bij voorkeur 's nachts.
16. Praat met anderen over je plan en organiseer steun bij de gedragsverandering die nodig is om blijvend gezonder te eten en je overgewicht voor altijd kwijt te raken. Organiseer dat de mensen die dicht bij je staan je helpen en met je meedenken. Praat met een vertrouweling over de worstelingen, moeilijkheden en hindernissen. [zie hoofdstuk 6 op pagina 66]

4.8 *Het proces: overgewicht en afvallen in fasen*

Op basis van mijn eigen ervaringen kan ik iets zeggen over de verschillende fasen in het opbouwen van overgewicht en het weer kwijtraken daarvan. De spijsvertering, lichamelijke en emotionele processen lopen schade op door overconsumptie van calorieën en overdosering van suikers, zout en verzadigde vetten. Deze schade moet zich kunnen herstellen en dat kost o.a. tijd. Het verbranden en afvoeren van de opgeslagen overtollige vetten kost ook tijd. Het herstelproces dat noodzakelijk is om een duurzame verandering van de eetgewoonten te bewerkstelligen gaat gepaard met fysieke, psychische en emotionele beroering.

Fase	Naam	Omschrijving
0	Leren eten	Na je geboorte leer je eten, eetgewoonten en -patronen worden verbonden aan alle andere ervaringen. Deze periode is o.a. bepalend voor je latere worsteling met overgewicht en neiging tot wegeten van emoties.

Fase	Naam	Omschrijving
1	Opbouw	Afhankelijk van omstandigheden en erfelijke aanleg wordt de verdere basis gelegd voor groeiend overgewicht. Deze fase kan op jonge leeftijd intreden, maar het begint soms ook pas na je 40-ste, 50-ste of 60-ste. Het risico op het verwerven van overgewicht loopt ook door tot op hoge leeftijd. Je ziet o.a. mensen die hun hele actieve leven weinig problemen met overgewicht hadden, na pensionering toch overgewicht ontwikkelen.
2	Morbide	Voor sommige mensen groeit het gewicht explosief en wordt het overgewicht acuut levensgevaarlijk. Dit kan op alle leeftijden voor komen. Het lichaam reageert heftig op verschillen in voedselaanbod en het vasthouden van vocht is een opmaat voor de volgende sprong in de toename van opgeslagen vet.
3	Jojo-en	Periode van afvallen en aankomen wisselen elkaar af. Mensen met een neiging tot overgewicht gaan regelmatig op dieet. Uit wanhoop en door foute voorlichting wordt regelmatig voor crash-diëten gekozen. Na snel afvallen en worsteling met motivatie zitten de kilo's er ook weer snel aan. Ook diegenen die serieus met afvallen aan de slag gaan krijgen met jojo-en te maken. Motivatie en discipline dienen ontwikkeld te worden en terugslagen zijn onvermijdelijk. Misschien zijn terugslagen wel noodzakelijk om te leren de hindernissen te overwinnen.
4	Intensief	Je bent het jojo-en zat en gaat serieus aan het werk om gemotiveerd te blijven. Je bouwt een netwerk van mensen om je heen die je steunen bij het overwinnen van je eetpatronen (zie hoofdstuk 6). Het lukt je steeds beter om de juiste discipline op te brengen. Je gewicht schommelt dagelijks, met een variatie tot maximaal ongeveer 5 kg boven je laatste minimum gewicht. Door intensief en gedisciplineerd te werken worden de (dagelijkse) gewichtsvariaties kleiner. Het lichaam reageert langzaam minder heftig op variaties in het voedselaanbod. Ondanks dat je voldoende eet schreeuwt je lichaam regelmatig om meer. Het herstel van je spijsvertering gaat gepaard met trillerigheid en opvliegers.
5	Stabiel	Je hebt je streefgewicht (onder BMI=25) bereikt en het kost je weinig moeite om op dat gewicht te blijven. Je weet op welke momenten het moeilijk is om jezelf niet te overeten en je herinnert jezelf steeds op tijd dat je rustig kunt eten. Je neemt voldoende tijd voor de maaltijden. Het lichaam reageert slechts vertraagt op variaties in voedselaanbod. Vochtproblemen (vasthouden) zijn voorbij.
6	Nirvana	Je eet wat je echt nodig hebt. Emoties zijn niet meer van invloed op je eetgedrag. Het gevaar van terugval naar een eerdere fase is geweken.

Tabel 6: Fasen van overgewicht en afslanken

4.9 Wegen en meten

Er zijn meerdere manieren om vast te stellen of je overgewicht kwijtraakt. Op de eerste plaats is het natuurlijk niet noodzakelijk om te

meten (of te wegen), maar helaas een mens ziet graag wat hij wil zien, de werkelijkheid is nogal eens anders. Wegen en meten zijn objectiever en helpen voorkomen dat je jezelf voor de gek houdt.

Tijdens een periode van gewichtsvermindering kun je bij jezelf observeren hoe je eigen idee over de omvang van je lijf per dag wisselt. De ene dag voel je je slank omdat je al heel wat kilo's kwijt bent en de volgende dag zit alles weer in de weg vanwege de kilo's die er nog af moeten. Je idee over je eigen lijf is zo afhankelijk van je gevoel, dat het vrijwel altijd onbetrouwbaar is. Zeker wanneer het ik-ben-slank-idee een legitimatie is om jezelf te belonen in de vorm van extra eten. Daarom is het handig om je gewicht te wegen of je omvang (taille) te meten.

4.9.1 Gewicht

Gewicht schommelt onder andere als gevolg van vochtbalans verschillen. Bij sommige mensen kunnen de verschillen groter zijn dan bij anderen, tot wel 2 kg per dag. Je gewicht schommelt dan rond een bepaalde waarde. De hoeveelheid vocht die je lichaam vasthoudt is van veel factoren afhankelijk en kan van dag tot dag verschillen.

En vergis je niet in een personenweegschaal. Uit onderzoek van de consumentenbond blijkt dat een goede weegschaal niet duur hoeft te zijn. Maar dat wil niet zeggen dat een weegschaal die op 0,1 kg nauwkeurig je gewicht aangeeft, elke dag goed weegt. Er kan in zo'n weegschaal van alles misgaan waardoor de weging niet elke keer even precies is. Een eenvoudig voorbeeld is het leeg raken van het batterijtje. Maar ook een lichte scheefstand en de luchtvochtigheid kunnen de meting beïnvloeden. Weeg altijd 3 keer kort achterelkaar. Als er grote verschillen tussen de wegingen zitten is er iets mis. Kijk of het apparaat recht staat, vervang eventueel de batterij. Noteer het gewicht dat het vaakst, minimaal 3x, voorkomt.

Er zijn weegschalen die allerlei extra functies bieden, zoals een geheugen voor meerdere personen en een meting van het vetpercentage. Wat handig is maak je natuurlijk helemaal zelf uit, maar de metingen van het vetpercentage zijn onbetrouwbaar en onbruikbaar. Ontleen daar dus geen kennis aan.

Ook het tijdstip van de dag waarop je je weegt is belangrijk. Gedurende een dag eet en drink je en je raakt vocht kwijt. Het meest betrouwbare tijdstip is 's ochtends direct na het opstaan, na het plassen, voordat je iets anders gaat doen en vooral voordat je gaat eten.

Met de BMI methode kun je je streefgewicht bepalen. Verderop in dit boek, op pagina 129, wordt de BMI uitgebreid besproken.

Een eenvoudige van BMI afgeleide methode om je streefgewicht te bepalen is:

$$\text{je lengte in centimeters} - 100 \text{ cm}$$

Bijvoorbeeld:

$$\text{Mijn lengte } 1,78\text{m} \Rightarrow 178 - 100 \Rightarrow \text{mijn streefgewicht } 78 \text{ kg}$$

4.9.2 Taille-meting

Een andere veelgebruikte methode om overgewicht vast te stellen is de taille-meting. Deze meting is echter slechts een aanvulling op het wegen. En eventueel behulpzaam om bij afwijkende lichaamsbouw op basis van BMI niet te snel te concluderen dat uw gewicht wel oké is.

Vrijwel nergens staat een volledige instructie over de uitvoering van de meting. Er wordt wel beschreven dat het gaat om het meten van het smalste deel van de taille, maar niet of het met ingehouden buik gedaan moet worden. Het verschil tussen ingehouden en ontspannen buik kan wel 15 centimeter bedragen. Uit mijn eigen metingen heb ik geconcludeerd dat het beslist een foutief beeld geeft wanneer met ingehouden buik gemeten wordt. Hou uzelf niet voor de gek en meet met een ontspannen hangende buik. Ga daar wel recht op bij staan. In zittende houding is de omvang nog groter. Bij het beoordelen van de taille-omvang kunnen de volgende waarden aangehouden worden:

	vrouwen	mannen
Geen overgewicht	Minder dan 80 cm	Minder dan 94cm
Overgewicht	Tussen 80 en 88 cm	Tussen 94 en 102 cm
Ernstig overgewicht	Meer dan 88 cm	Groter dan 102 cm

Tabel 7: Interpretatie van de taille-meting

4.9.3 Bloeddruk meten

Overgewicht is een belangrijke oorzaak van hoge bloeddruk. Langdurig verhoogde bloeddruk veroorzaakt hart- en vaatziekten. Een verhoogde bloeddruk dient tijdig behandeld te worden. Wanneer je gewicht vermindert gaat soms ook de (verhoogde) bloeddruk omlaag. Het is belangrijk om dit goed in de gaten te houden, zodat je tijdig in overleg met de huisarts de dosering van medicijnen kunt aanpassen.

Je kan je bloeddruk zelf meten met een polsbloeddrukmeter of hiervoor regelmatig de huisartsenpraktijk bezoeken. Huisartsenpraktijken lenen voor beperkte perioden bloeddrukmeters uit. Voer de meting altijd op dezelfde wijze uit. Ga in dezelfde houding zitten of liggen en zorg dat je de armband ter hoogte van je hart houdt. Wanneer je de armband hoger (tov je hart) houdt worden de resultaten lager, houd je de meter lager dan worden de meetresultaten hoger.

Meet ook altijd ongeveer op hetzelfde tijdstip, bijvoorbeeld 's ochtend bij het wakker worden. In elk geval op een rustig moment.

De bloeddruk wordt in 2 waarden gemeten: de bovendruk en de onderdruk. De bovendruk is de maximale druk die het hart moet leveren tijdens het rondpompen van het bloed en wordt in medische vaktermen de systolische druk genoemd. De onderdruk is de laagste druk tijdens een pompbeweging van het hart en wordt door medici de diastolische druk genoemd. De gemeten bloeddruk wordt dan als 120/80 (zeg 120 over 80) weergegeven. Waarin 120 dan de bovendruk en 80 de onderdruk is. Deze 120/80 wordt de gewenste optimale bloeddruk genoemd. In rust dienen deze waarden niet boven 140/90 te zitten.

Verderop in dit boek, op pagina 128, ga ik nog verder in op de gevolgen van een hoge bloeddruk.

4.9.4 Bijhouden van een logboek

Eén meting is geen meting. Gemeten waarden krijgen een betekenis wanneer het onderlinge verband duidelijk wordt en er een verband gelegd kan worden met een streefgewicht. Naast de meetwaarden is het handig om aantekeningen te maken. Alles wat belangrijk is of van invloed kan zijn op de meetwaarden en/of afwijkingen is handig om op te tekenen in een logboek. Houd bij wat je aan sport doet, welke medicijnen je gebruikt en hoeveel en wanneer je eet. Je kan ook alleen de uitzonderingen en wijzigingen bijhouden.

Geef nooit toe aan de aandrang om de metingen bij te stellen aan de hand van je wensen. Het heeft geen enkele zin om je zelf voor de gek te houden. Schrijf altijd de werkelijke waarden op.

De een vindt het handig om in de PC een logboek bij te houden een ander doet het liever in een schrift. Beide methoden zijn toereikend om een idee te krijgen van de huidige stand van zaken en eventueel om een arts van gegevens te voorzien.

Wanneer je een PC gebruikt voor het bijhouden van een logboek kan het handig zijn om een spreadsheet (of rekenblad) programma te gebruiken. Het voordeel hiervan is dat het dan ook eenvoudig is om de gegevens in een grafiek om te zetten. Een grafiek maakt het eenvoudiger om een bepaalde trend waar te nemen en je wat minder af te laten leiden door de losse meetwaarden.

5 Bewegen, sport, uitrusten

Inhoud

5	Bewegen, sport, uitrusten.....	58
5.1	Bewegen en (top)sport.....	59
5.2	Wat (top)sporters doen en jij vooral niet moet doen.....	61
5.3	De smoes: meer bewegen = meer eten.....	63
5.4	Vermoeidheid.....	63
5.5	Ploegendiensten.....	64

Een reis van duizend mijl begint met de eerste stap.

Lao Tse (Chinees spreekwoord)

5.1 *Bewegen en (top)sport*

Topsport en het leveren van topprestaties heeft een hoog aanzien. De nadruk ligt veelal op het leveren van uitzonderlijke prestaties, verbeteren van records, het verdienen van veel geld, glamour en status. Het richten op een bepaald doel, bv een record verbeteren of een wedstrijd winnen, maakt dat mensen boven hun normale kunnen uitstijgen. Deze overwaardering voor de positieve gevolgen van het wedstrijd element maakt dat veel mensen minder oog hebben voor de nadelige gevolgen van lichamelijke en psychische overbelasting.

Structurele overbelasting leidt tot gezondheidsschade en een korter leven. Topsporters leven korter (en mensen die helemaal niet bewegen leven nog korter). Sommige topsporters maken die keuze bewust. Zij plegen roofofbouw op hun lichaam om te kunnen zegevieren. Dit is dan met de wetenschap dat het misschien wel 10 of 20 jaar van hun leven kost.

Toch is bewegen wel belangrijk voor iedereen. Sport is een van de manieren om in beweging te komen. Dansen en wandelen dienen daar ook onder gerekend worden. Beweging invoeren in de dagelijkse routines is minstens zo belangrijk (naast sporten met mate). Kleine veranderingen in de organisatie van werkzaamheden kan maken dat je meer in beweging komt. Je kan denken aan:

- inrichten van werkruimten, thuis en op kantoor, zodat er regelmatig gelopen moet worden
- indelen van werkzaamheden zodat je regelmatig in beweging komt
- inrichting van werkruimten zodat je afwisselend kunt staan, lopen, zitten of liggen.
- Gebruik van ergonomische stoelen en andere hulpmiddelen die aansporen om meer te bewegen en actief te zitten.
- inlassen van rek en strek oefeningen, bv elk uur 5 minuten rekken en strekken
- wandelen tijdens een afspraak (werkbepreking)
- wandelen tijdens de lunchpauze ipv aan tafel zitten eten

- op de fiets ipv met de auto

Wanneer je naast één of twee keer sporten per week voornamelijk op de bank leeft (of achter een bureau zit) heb je voornamelijk een groter risico op blessures en weinig gezondheidswinst van je sportieve inspanningen.

Sporten schept voor sommige mensen voldoening, maar dat is niet voor iedereen zo vanzelfsprekend. Er kunnen meerdere oorzaken zijn dat beweging geen of niet voldoende voldoening geeft. Ziekte of overgewicht zijn daar voorbeelden van. De psychische effecten van niet verwerkte overbelasting kunnen ook behoorlijk in de weg zitten.

Trainingsschema's die erop gericht zijn om tot topprestaties te komen en om het 'beste' uit jezelf te halen werken voor de meeste mensen niet. Wanneer je moeite hebt om je eigen grenzen aan te voelen, hetgeen helaas voor bijna iedereen die weinig beweegt het geval is, is het risico erg groot dat de doelstellingen te ambitieus zijn. Te ambitieuze doelstellingen leiden tot overbelasting en teleurstelling en het opgeven van de doelen.

Veel topsporters ontdekken in de loop van hun carrière dat ze zelf hun grootste tegenstanders zijn. Jezelf overwinnen is belangrijker dan de eerste worden. Het is niet nodig om pas na jarenlang topsport van dit inzicht gebruik te kunnen maken. Voor de meeste mensen ligt de uitdaging niet in het verbeteren van records of in het winnen van een wedstrijd. Het doel is veel minder zichtbaar dan een eindstreep, of een ronde tijd en dat maakt het een lastigere uitdaging, een meer mentale uitdaging. De waardering zit namelijk in jezelf en niet in het op kunnen scheppen bij je vrienden over de afstand die je gefietst hebt.

Probeer bewegen te combineren met afwisseling en rust, en probeer af te stemmen op de behoeften van je lijf. 2 of 3 keer in de week 20 min zwemmen op een gemiddeld tempo (40 m/min is ongeveer 3 baantje per 2 minuten) is bijvoorbeeld beter dan 1 keer per week een heel uur zwemmen (met dezelfde snelheid). Elke ochtend 10 minuten een warming up met daarna wat rekken en strekken is een betere verdeling dan 1x in de week een heel uur fitness. Bouw het langzaam uit tot een halfuur per dag prettige en kalme inspanning op 60% van je vermogen.

Het levert heel veel meer op als je een tempo en belasting kiest waarmee je het heel lang vol houdt en je ook tijd hebt om plezier te maken. In meerdere jaren achtereen langzaam opbouwen zonder onderbrekingen en blessures levert veel gezondheidswinst en

levensplezier. Het door kunnen gaan zonder onderbrekingen, ontmoediging en blessures is veel belangrijker dan het uitbouwen van de maximale prestatie.

5.2 *Wat (top)sporters doen en jij vooral niet moet doen*

Een sporter (of iemand die zware lichamelijke arbeid verricht) wil dat zijn of haar lichaam in korte tijd veel energie kan leveren. Daarvoor is het nodig om zeer regelmatig koolhydraten aan te vullen en om spieren te hebben die een grote energievoorraad op kunnen slaan om direct zware prestaties te kunnen verrichten.

Iemand die veel zittend werk verricht of anderszins geen superzware inspanningen hoeft te leveren kan niets met hoge energievoorraden in de spieren. Die worden niet gebruikt en zullen in vet omgezet worden. Je kan ook niets met spieren die daarop getraind zijn. Heel veel onderzoek, informatie en voorlichting is gericht op optimaal presteren in topsport situaties. Weinig van die kennis is bruikbaar voor gewone mensen, die relatief weinig bewegen, die minder dan 7 uur per week sporten.

't Is prachtig om wielrenners in de Tour de France grote hoeveelheden voedsel weg te zien werken, terwijl ze allemaal zo mager zijn als een lat. Dat willen we allemaal wel kunnen, zoveel eten zonder dik te worden. Maar we vergeten gemakshalve dat deze jongens een super topprestatie moeten leveren, waar wij vanwege andere verplichtingen niet aan toe zullen komen.

Atleten staan na hun carrière voor een gigantische uitdaging om af te trainen. Dat houdt in dat hun spieren weer omgebouwd moeten worden voor het functioneren met een lagere energievoorraad voor het leveren van een normale prestatie. Doen ze dat niet dan komt hun gezondheid in de problemen en ligt (extreem) overgewicht op de loer.

Je ziet tegenwoordig, vaak op zondag, groepjes mannen (50+) in strakke pakjes op echte racefietsen zich uit de naad fietsen. In een kennelijke poging om de buik die soms bijna op het frame hangt kwijt te raken. De inspanningen die ze plegen zijn gericht op het verbranden van koolhydraten. Het oude vet opgeslagen in die buik wordt hiermee niet verbruikt. Ook omdat de verrichte inspanningen vaak een goede smoes zijn om extra koolhydraten te 'mogen' snoepen. Dat is tenslotte nodig om het tempo vol te kunnen houden. De smoes dat deze inspanning beloond kan worden met een extra 'tussendoortje' is voor velen een

extra valkuil⁸, waardoor er van gewichtsvermindering vrijwel geen sprake meer is.

Ondanks de goede effecten van een verbeterde conditie door het racefietsen levert het niet het gewenste resultaat: het kwijtraken van gevaarlijk buikvet. Wel nemen deze mannen het risico op blessures en het aftrain-risico. Wanneer bij stijgende leeftijd op een gegeven moment de trainingsarbeid niet meer op te brengen is, is het lichaam totaal niet voorbereid op de verandering en kost het extra veel moeite om de benodigde aanpassingen te realiseren.

Bewegen met het doel om vet te verbranden levert voor je gezondheid veel meer op. Je verbetert je conditie en je raakt het gevaarlijke buikvet kwijt. Bewegen met het doel om vet te verbranden is gebaseerd op een lagere inspanning. Je beweegt op 60 tot 80% van je vermogen voor minimaal 20 minuten, een paar keer per week. Een wandeling van een uur levert in dit opzicht meer op dan datzelfde uur hardlopen. De hardloper verbrandt wel 2 tot 3x meer kilocalorieën, maar het zijn relatief meer calorieën uit koolhydraten en minder uit het vet. Om de vetverbranding op gang te krijgen is het namelijk essentieel om de koolhydraten inname te beperken tot het niveau dat nodig is om de verbranding van lichaamsvet te ondersteunen. En het lichaam moet de kans krijgen om op vetverbranding over te schakelen. Dat is de reden waarom je minimaal 20 minuten op 60-80% van je vermogen moet werken en dat meerdere keren per week moet doen, bij voorkeur minimaal 1x per dag. Als je goed oplet kun je de overschakeling naar vetverbranding in je lichaam waarnemen.

Bedenk goed dat je beweegt met een ander doel dan een topsporter. Je beweegt om plezier te maken, om je lijf te voelen en ervan te genieten. En je beweegt om gezond te worden of te blijven. Je zorgen maken om je gezondheid kan veroorzaken dat je te hard van stapel loopt, geef daar niet aan toe, maar richt je op genieten van het bewegen.

Je hebt er dus meer aan om gezellig op de fiets de natuur in te trekken, of om je woon-werk verkeer op de fiets te doen. Probeer je aandacht naar buiten te richten en te genieten van de omgeving en de vrijheid van de buitenlucht, de zon, de regen, verzin het maar. Voorkom

⁸ Veel reclames voor repen en sportdrankjes spelen hierop in. De boodschap is dat je je met gebruik van product X weer snel fit voelt en verder kunt. Het gevolg is dat je niet verder hoeft te kijken naar wat je lichaam werkelijk nodig heeft. De werkelijkheid is veel complexer dan de snelle oppepper. De snelle oppepper is een grote veroorzaker van overgewicht en m.i. ook van blessures door overbelasting.

dat het een wedstrijd wordt, blijf onder 80% van je vermogen. Heel af en toe kun je dan een sprintje trekken, om te weten hoe het ook al weer was om voluit te gaan.

5.3 *De smoes: meer bewegen = meer eten*

Het werken aan de drijfveren van overeten komt in een volgend hoofdstuk uitgebreid aan bod. Toch moeten we het hier ook hebben over de gedragspatronen en gedachten die maken dat bewegen leidt tot meer eten. Voor heel veel mensen is bewegen (onbewust) ook een excuus om iets extra's te eten. Dat kan variëren van even een extraatje eten omdat je aan de grond zit of bibberig bent door de extra inspanning tot een extra maaltijd of een extra (vol) bord omdat je zojuist zo je best gedaan hebt. Zelden is het echt nodig om iets extra's te eten. Het is voornamelijk de gewoonte om iets te eten als je het (emotioneel) zwaar hebt die maakt dat die behoefte zo sterk is. Het is beter om het inspanningsniveau te verlagen, goed af te bouwen (cooling-down) en voldoende water te drinken.

Vooraf na een sportief evenement wanneer er een uitzonderlijke prestatie geleverd wordt en er extra gegeten mag worden om die prestatie te kunnen leveren is het een grote uitdaging om de dagen erna weer minder te gaan eten. Het lichaam lijkt immers om meer te vragen. Let op: wanneer de -te veel- ingenomen calorieën niet verbrand worden wordt het overschot omgezet in lichaamsvet!

Bij de hersteltraining na een topprestatie hoort ook het afbouwen van de behoefte aan (meer) eten. Dit is het geval wanneer je deelgenomen hebt aan toernooien, festivals, vierdaagsen, zesdaagsen, marathons, etc.

Zoek bij het sporten naar het punt waar je je koolhydraten verbruikt hebt, het moment voordat je aan eiwitverbranding begint (wanneer je zweet naar ammoniak begint te ruiken). Wanneer je voor dat punt overgaat op afbouwen en herstellen bouw je conditie op, krijg je minder vaak spierpijn en minder blessures. Zoek je de oplossing in meer koolhydraten eten en opvoeren van de belasting leidt dat naar een groter risico op overbelasting en blessures.

5.4 *Vermoeidheid*

Een mens heeft regelmatig rust nodig. Lichaam en geest hebben regelmatig tijd nodig om te herstellen. Wanneer er niet voldoende tijd is

voor herstel ontstaan er o.a. problemen met het zenuwgestel en het hart- en vaatstelsel.

Te weinig en onregelmatig slapen is één van de oorzaken van verhoogde bloeddruk. Bij de meeste mensen heeft een korte nacht onmiddellijk een lichte verhoging van de bloeddruk tot gevolg. Structureel te kort slapen of onregelmatig slapen kan dus leiden tot een structureel verhoogde bloeddruk (met de daar bijhorende gevolgen).

Eten (en drankjes met veel suiker) lijkt goed te helpen tegen vermoeidheid, eten maakt dat je langer kan doorgaan. Daarmee stel je de noodzaak om te rusten uit. Je raakt snel gewend aan het gebruik van eten (suiker) tegen de vermoeidheid. Het gevolg is structurele uitputting en overgewicht. Het is als een elastiekje dat je uitrekt totdat het breekt, met blessures of ziekte als gevolg. En de extra koolhydraten worden allemaal in vet omgezet. Die koolhydraten worden namelijk alleen als pepmiddel gebruikt (hoog bloedsuiker gehalte), maar niet als brandstof.

Maak er een gewoonte van om te gaan rusten als je moe bent, i.p.v. te gaan eten of drinken.

Structurele vermoeidheid kan er toe leiden dat je niet meer of veel te weinig in beweging komt. Bij structurele vermoeidheid is het vaak extra moeilijk om met mate te bewegen. Bij intensief sporten kun je je makkelijker over de moeheid heenzetten. Een typische situatie die leidt tot overbelasting omdat het zo vanzelfsprekend wordt om over grenzen heen te gaan. Wanneer je je vaak moe of futloos voelt en de neiging hebt om daarnaast regelmatig zeer intensief te sporten is het belangrijk om het iets anders aan te gaan pakken. Hier is een zeer structurele verandering noodzakelijk: maak bv 2x per dag een wandeling van minimaal 20 minuten, ga op tijd naar bed, slaap voldoende en doe dit elke dag.

5.5 Ploegendiensten

Mensen die in ploegendienst werken hebben de neiging om te eten om wakker te blijven en om niet zo'n last te hebben van de vermoeidheid. Voor mensen die in ploegendienst werken is het essentieel om zeer gedisciplineerd te zijn:

- eet op gewone tijden
- slaap voldoende
- drink voldoende (water) en als het kan wat extra

- begin uitgerust aan je dienst
- eet niet tussen 20:00u en 8:00u
- beweeg regelmatig

Mensen met een aanleg voor overgewicht zouden werk in ploegendienst moeten vermijden.

Nog beter zou het zijn als nacht- en avonddiensten korter zouden zijn dan de gewone dagdiensten. Bijvoorbeeld 4, 5 of 6 uur. Hier zijn natuurlijk veel praktische bezwaren tegen te bedenken, maar waar een wil is, is een weg. Er zijn heel veel oplossingen mogelijk wanneer je gaat nadenken over mogelijkheden om de avond- en nachtdiensten te bekorten. Slaapdiensten is één zo'n mogelijkheid. Een dubbele bezetting die elkaar afwisselt is een andere mogelijke aanpak.

In promotieonderzoek aan de Universiteit van Wageningen is gebleken dat het soort wisselschema een groot verschil maakt. Het slechtste schema is het meest gebruikte schema met 5 diensten: 5 dagdiensten, gevolgd door 5 avond diensten en dan 5 nachtdiensten (of varianten hierop). Een schema met 2 nachtdiensten gevolgd door 2 avonddiensten gevolgd door dagdiensten en dan een aantal dagen rust, blijkt minder negatieve gezondheidseffecten te hebben.

6 De emotionele kant van eten

Inhoud

6 De emotionele kant van eten.....	66
6.1 Wat zijn emoties?.....	70
6.2 Wat zit je dwars?.....	71
6.3 Ontladen!.....	72
6.4 Een helend 2-gesprek.....	74
6.5 Verwerking en ontlading.....	78
6.6 Waar je allemaal aan kunt werken.....	79
6.6.1 Je levensverhaal.....	79
6.6.2 Plezier maken! Medicijn tegen neerslachtigheid.....	80
6.6.3 De mesthoop: obsessie met schuldgevoelens.....	81
6.6.4 Onvervulde verlangens.....	82
6.6.5 Hebberigheid.....	83
6.6.6 Lekkere trek.....	85
6.6.7 Ongeduld: "Ik wil nu een oplossing!".....	86
6.6.8 Overvloed.....	87
6.6.9 Angst.....	88
6.6.9.1 De angstparadox.....	91
6.6.10 Dromen.....	91
6.6.10.1 Voorspellend dromen.....	92
6.6.11 Verveling.....	93
6.6.12 Koude.....	94
6.6.13 Geruststelling en troost.....	95
6.6.14 Discipline en motivatie.....	95
6.6.15 De kracht van een besluit.....	98
6.6.16 Ontkenning: de grote en de kleine worsteling.....	98
6.6.17 De kat op het spek binden.....	99
6.6.18 De zin van het leven.....	100
6.6.19 Zelf-sabotage.....	101
6.7 Bewustzijn: podium van de geest.....	103
6.8 Hoe de geschiedenis van je (voor)ouders jouw eetgewoonten bepaalt!.....	104
6.9 Religie en cultuur.....	105
6.9.1.1 Religieuze regels en voorschriften.....	106
6.9.1.2 Religieuze taal en teksten.....	107
6.9.1.3 Onderdrukking.....	108
6.10 De climax en de kunst van het verlangen.....	108
6.11 Fysieke pijn.....	109

6.11.1.1	Wat is fysieke pijn?.....	110
6.11.1.2	Wat je moet doen!.....	110
6.11.1.3	Wat doe je met vage klachten?.....	110
6.11.1.4	Zoek hulp!.....	111
6.12	Het te boven komen van ongevallen en ziekten.....	111
6.13	Gedragsverandering.....	113
6.14	Een naastenhulpnetwerk.....	114
6.15	Kinderen, opvoeden en over(ge)wicht.....	114
6.16	De dood.....	116

*Het is een paradoxaal, maar diep waar en belangrijk principe van het leven,
dat voor de meest waarschijnlijke manier om een doel te bereiken,
er niet op dat doel op zich dient te worden gericht,
maar op een meer ambitieuze doelstelling daaraan voorbij.*

Arnold Toynbee

*De grootste vorm van waanzin
is deze wereld te accepteren zoals hij is
en niet te strijden voor een wereld zoals hij zou moeten zijn!*

Jacques Brel

Oordeel niet lichtvaardig over een weg die je zelf niet kent.

Frank THM van den Heuvel

Het minst begrepen en moeilijkst wetenschappelijk te onderzoeken zijn de menselijke emoties. Misschien zijn de gangbare wetenschappelijke methoden niet toereikend! Misschien is het menselijke brein te complex! Misschien weten wetenschappers wel meer dan dat ze aan de meeste mensen uit kunnen leggen.

Resultaten van wetenschappelijk onderzoek staan regelmatig haaks op het algemeen aanvaarde. Hoeveel wetenschappers zijn er in vroeger eeuwen niet op de brandstapel geëindigd omdat ze iets beweerden wat tegen de gevestigde orde inging. Nog in de jaren 70 moest een gerenommeerd wetenschapper, hersenonderzoeker Dick Swaab, uit Nederland vertrekken omdat zijn onderzoek in leek te gaan tegen de gangbare politieke en maatschappelijke opvattingen.

Tegenwoordig zetten we mensen met een afwijkende mening niet letterlijk meer op de brandstapel. Stilzwijgen en negeren is een meer legale en beschaafdere methode die ook in wetenschappelijke kringen nog steeds gebruikt wordt. Al met al meer dan één reden voor mij om ook op dit gebied mijn eigen weg te kiezen. En me wel te laten inspireren door alle voor mij bruikbare informatie waar ik de hand op heb kunnen leggen. Veel van mijn bevindingen gaan in tegen gangbare opvattingen. Veel van wat ik in dit hoofdstuk schrijf is niet zomaar te aanvaarden. Dat gold eerst en vooral ook voor mijzelf. Het heeft me veel bloed, zweet en tranen gekost voordat ik mijn eigen gevoelens onder ogen durfde te zien. Ik heb veel geworsteld met ontkenning en verdediging.

Wat in elk geval duidelijk is, is dat mensen veel emoties over en rondom eten hebben. Emoties bepalen wat, wanneer en hoeveel we

eten. We gebruiken eten om heftige emoties niet te hoeven voelen. Eten herinnert ons aan eerdere positieve en negatieve ervaringen met eten.

Toen je geboren werd was je klein en afhankelijk van grote mensen om je heen. Deze mensen hebben je niet alleen verzorgd maar je hebt ook heel veel van hun geleerd. Ze hebben je vooral veel geleerd door te laten zien hoe zij dingen doen/aanpakken. Alles wat je gezien hebt, heb je in je opgenomen en probeer je te gebruiken in je leven. Niet alles wat je opvoeders aan je voorgedaan hebben is zo nuttig bruikbaar. Sommige dingen zitten je in de weg, bepalen je leven terwijl je zelf eigenlijk iets anders zou willen. Maar hoe?

Baby's eten, slapen, poepen, piesen, huilen en ontwikkelen in een korte tijd met een gigantische snelheid. Ouders worden onrustig als een baby lang huilt. Is de luier verschoond, ligt het kind goed, wat kan er toch aan de hand zijn? Is ie ziek aan het worden? Waarschijnlijk heeft ie honger! Wat niet zo bekend is, is dat baby's ook huilen om indrukken te verwerken en om zichzelf verder te kunnen ontwikkelen. Door de onbekendheid met het belang van huilen en omdat ze zelf ook niet zo gemakkelijk meer huilen worden ouders onrustig en gaan proberen te bedenken wat er aan de hand kan zijn. En in plaats van gewoon aandachtig bij het kind te zijn en het uit te laten huilen wordt er meestal iets te eten ingestopt. Logisch want dan stopt het huilen en is de ouder gerustgesteld dat het 'probleem' over is. En zo denkt inmiddels iedereen dat baby's gaan huilen als ze honger hebben.

Doordat jouw ouders ongeveer zo op huilen reageerden heb jijzelf ook geleerd dat je eten krijgt als je gaat huilen. En als je om de een of andere reden ging huilen kreeg je wat te eten en daarmee leek dat ongemakkelijke gevoel voorbij. En later als je iets te eten ziet, begin je te huilen want dat lijkt de meest effectieve methode om anderen te manipuleren jou dat te eten te geven. En nog een stapje later ga je op zoek naar eten lang voordat je je ongemakkelijk gaat voelen. En ondertussen heb je geleerd om te eten vanwege een gevoel dat je niet eens meer kent, om te vermijden dat je je ongemakkelijk gaat voelen.

De emoties die maken dat je eet liggen inmiddels diep verborgen in het onbewuste deel van je brein en de grote vraag is hoe je daar weer bij komt. Ik kan je alleen vertellen hoe ik het gedaan heb en waarom. Mijn methoden worden min of meer in veel therapieën en zelfhulpgroepen toegepast, maar er is voor zover ik weet geen betrouwbaar systematisch onderzoek naar gedaan door wetenschappelijke instituten. Wel heb ik veel bruikbaars uit de wetenschap gehaald. Wederom heb ik de methode toegepast mijn eigen

denken te vertrouwen en uit te proberen en niet zomaar te geloven wat anderen beweren.

6.1 Wat zijn emoties?

We weten allemaal wel iets van emoties. Een cabaretier vinden we grappig, muziek kan ons ontroeren, 's avonds in het donker zijn we bang en als iemand je een gemene streek levert word je boos. Kijken we naar andere diersoorten (dan de mens) zien we dat sommige dieren ook emoties hebben. Dat zijn voornamelijk diersoorten die net zoals wij ook over een min of meer ontwikkeld brein beschikken. Lager ontwikkelde diersoorten, zoals een slak of een regenworm, lijken niet over veel complexe emoties te beschikken. Blijkbaar hebben we voor het hebben van emoties een intelligent brein nodig. Dat is een interessante waarneming want over het algemeen hebben wij mensen, de neiging om emotionele mensen als minder slim te beoordelen.

Volgens mij is het zo dat emoties een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van onze hersenen. Het brein raakt af en toe in de knoop. De hoeveelheid informatie die dan binnenkomt is soms te veel. Je bezeert jezelf en je lichaam vraagt plotseling alle aandacht in een poging om de gekwetste plek te genezen of om de oorzaak van de pijn weg te nemen. Ook wanneer iemand zich onaangenaam tegenover je gedraagt probeer je je daartegen te verweren. Kortom er zijn veel situaties waarin het (jonge) brein het niet redt om te begrijpen wat er gebeurt en alles een plek te geven. De frustratie daarover uit zich in emoties zoals verdriet, boosheid of angst. In mijn ogen zijn deze emotionele uitingen een noodzakelijk bijproduct van het leerproces in onze hersenen.

Het lijkt erop dat het echte leren in de hersenen uitgesteld kan worden tot een later moment. Het verzamelen van informatie en het verwerken tot vrij bruikbare informatie (het leren) zijn 2 aparte stappen. Uit onderzoek blijkt dat slapen en dromen een belangrijke rol spelen in het verwerkingsproces. Dromen is belangrijk om de verzamelde informatie een plek te geven. Het lijkt er sterk op dat 'ergens over praten' ook een belangrijke rol speelt in het verwerken. En heel vaak als je het over moeilijkere dingen gaat hebben komen er ook andere emoties naar boven, je gaat dan soms bibberen, zweten of huilen.

Veel dingen die vroeger gebeurd zijn, liggen in je onderbewuste te wachten tot je er tijd voor hebt (of neemt) om het alsnog te verwerken. Het feitelijke leren moet dus nog gebeuren. Toch heeft de evolutie ervoor gezorgd dat we niet op de verdere verwerking hoeven te wachten. We

kunnen de eerder opgeslagen gebeurtenissen wel gebruiken, maar alleen in de vorm waarin ze gebeurd zijn. Totdat we toegekomen zijn aan de verwerking kunnen we alleen maar nadoen wat er eerder gebeurd is. Je hebt niet het vermogen om al die gebeurtenissen op een rij te zetten en af te wegen wat je wel en niet kunt gebruiken, voordat je de gebeurtenissen verder verwerkt hebt.

De kunst is dus om tijd te reserveren om die verwerking weer op gang te brengen. Een probleem hierbij is dat we ons zijn gaan schamen voor de emoties die daarbij naar boven komen. Dat we ons daar heel ongemakkelijk over voelen en dat we niet meer gewend zijn om diepe emoties te voelen waardoor we ons ook ongemakkelijk voelen bij die emoties zelf. Als direct gevolg voelen we ons ook nog eens ongemakkelijk bij de emoties van anderen.

Wanneer je voor het eerst je aandacht op een pijnlijke ervaring richt lijken de emoties groter te worden. Dat is noodzakelijk voor het verwerkingsproces. Door de emoties groter te maken wordt het makkelijker met het verwerkingsproces aan het werk te gaan. Hierdoor hebben veel mensen ten onrechte geconcludeerd dat het beter is om niet naar oude (vergeten) pijnlijke gevoelens te kijken. Pas nadat voldoende vasthoudend aan de oude pijnervaringen is gewerkt neemt de heftigheid van de emotionele ontlading weer af.

Wanneer ongemakkelijke gevoelens opkomen komt ook meteen de respons om die gevoelens weer onder controle te krijgen, o.a. door ze weg te eten. **Het is noodzakelijk om naast het verwerken van de emoties ook te besluiten niet toe te geven aan het gevoel van iets te moeten eten** om die emoties te stoppen.

6.2 *Wat zit je dwars?*

Door de manier waarop onze hersenen werken worden we beschermd tegen het idee dat er iets mis met ons is als gevolg van al die gebeurtenissen die we nog niet verwerkt hebben. Zonder die bescherming zou je misschien gillend door de straten rennen, je zou geteisterd worden door nachtmerries. Of dacht jij van niet? In de krochten van je onderbewuste is heel veel weggestopt om ervoor te zorgen dat jij voldoende tijd over hebt om met je overleving bezig te zijn. Maar door de vooruitgang in ons prachtige tijdperk houden we veel tijd over. De meeste mensen⁹ hoeven slechts een klein deel van de dag

⁹ Er zijn ook nog heel veel mensen die arm zijn en niet genoeg te eten hebben, in Nederland, maar zeker ook op andere plaatsen, continenten. Ongeveer 1 miljard mensen lijdt honger

aan eten te besteden. De rest van de tijd werken we ons uit de naad en proberen we ons te vermaken. Wat we doen en hoe we het doen wordt grotendeels bepaald door de ideeën die uit ons onderbewuste omhoog borrelen.

Dat ons onderbewuste voor ons bepaalt hoe we ons voelen en wat we moeten doen blijkt uit het feit dat we vaak dezelfde dingen willen doen. Dat wat je graag doet, waar je smaak en voorkeuren liggen, zijn hints over de patronen die het gevolg zijn van de onverwerkte ervaringen. Je onderbewuste probeert je te vertellen dat je daar nog iets mee moet doen.

Het omgekeerde is ook waar. De dingen waar je een afkeer of hekel aan hebt zijn ook hints in de richting van de zaken waar je onderbewuste zich mee bezighoudt. Het zijn eigenlijk allemaal gewone dingen waarvan je niet het gevoel hebt dat het je dwars zit. Je hebt ermee leren leven en je vindt het wel prima zo. Je bent overtuigd geraakt dat dat is hoe de wereld functioneert. Heel soms ben je even neerslachtig en zit het je wel dwars, maar je hebt geleerd om je daaroverheen te zetten. Eten of drinken helpen je te vergeten wat je dwars zit. Je voelt je best tevreden als je na een neerslachtige bui weer verder kunt. Niemand die je verteld heeft of heeft kunnen leren dat het ook anders kan. Misschien wel omdat vrijwel iedereen zijn emoties min of meer onderdrukt.

6.3 *Ontladen!*

Wanneer je systematisch gaat kijken naar dingen die je meegemaakt hebt en die je niet eerder hebben kunnen verwerken, blijkt dat het praten over bepaalde herinneringen en emoties, ontlasting oplevert. Wanneer je het over die dingen gaat hebben ga je huilen, lachen, gapen, bibberen, zweten en/of levendig praten. Dit zijn de uiterlijk waarneembare symptomen van het verwerkingsproces.

We zijn allemaal verkeerd geïnformeerd over deze symptomen. Deze symptomen zijn verward met de pijn zelf. Met als gevolg dat we zelfs ook het gevoel hebben dat we pijn hebben op het moment dat we ontladen. Toen we jong waren is de ontlasting goedbedoeld onderbroken: "Stop maar met huilen, dan is het weer over!". Daardoor zijn we gaan geloven dat ontlasting een symptoom van pijn is. En als de ontlasting dan stopt geloven we dat de pijn gestopt is. De werkelijkheid is echter heel anders. De ontlasting is een symptoom van het helende proces dat grotendeels in ons zenuwstelsel plaatsvindt. En als je in staat bent om te blijven

[bron: UNHCR].

ontladen krijgen je lichaam en psyche in samenwerking de kans om te genezen. Pijn die weggestopt is, onder verbeterd tranen, blijft je je hele leven lastig vallen. Pijn die ontladen is kun je werkelijk achter je laten. De pijnervaring is geworden tot kennis, het gewicht en de emotie zijn verdwenen.

In de psychologie heersen zeer verschillende en tegenstrijdige opvattingen over ontlasting en de effecten daarvan. Er heerst o.a. de opvatting dat huilen voornamelijk een sociale manipulatieve rol heeft. Mijn ervaring is dat dat slechts soms een eerste laagje is. En dat het sociale huilen wanneer er regelmatig aan emotionele ontlasting gewerkt wordt snel verdwijnt en het herstelproces ook steeds beter gaat functioneren. Het sociale huilen is slechts aangeleerd doordat er toegeeflijk gereageerd werd, doordat huilen mededogen oproept. Mededogen is iets anders dan toegeeflijkheid, maar wordt vaak met elkaar verward.

Goede therapeuten, zowel psychotherapeuten als fysiotherapeuten, weten dat ontlasting onderdeel is van genezing. Zij reageren ontspannen en bemoedigend als een patiënt begint te huilen. Ga je mediteren, Tai Chi doen of naar het bevrijdingspastoraat overal kom je ontlasting tegen. Ontlasting die het gevolg is van het feitelijke verwerkingsproces.

Zonder te willen zeggen dat iedereen in therapie moet, kunnen we iets leren uit onderzoek [bron] waarin de effectiviteit van therapieën is vergeleken. Het blijkt dat de voornaamste factor die maakt dat een therapeutische behandeling werkt niet de methode of soort van aanpak is, maar de relatie tussen patiënt en therapeut. Wanneer het klikt tussen patiënt en therapeut werkt de therapie (beter)! Dat wil zeggen dat een goed gesprek met iemand die je vertrouwt een helende werking kan hebben en net zo'n goede kans van slagen heeft als een willekeurige therapie.

Uit onderzoek [bron] naar mensen die geloven blijkt, dat ze tijdens het bidden dezelfde gebieden in de hersenen gebruiken als mensen die een diepgaand persoonlijk gesprek voeren. Dit is waarschijnlijk de verklaring waarom gelovige mensen baad hebben bij bidden. Zij voelen een rechtstreekse relatie met hun god en dat geloof helpt hen om in hun hersenen het gewenste proces op gang te brengen. Het levendige gesprek is ook een vorm van ontlasting.

Zelf behoor ik helaas niet tot de groep van de religieus gelovigen. Wat voor mij wel werkt is dat ik met vrienden plekken creëer waar ik mijn gevoelens mag laten zien en het normaal is dat er gelachen en gehuild

wordt, waar ik mag gapen en bibberen en niemand ongerust wordt wanneer ik het over angstige herinneringen heb en het zweet me uitbreekt.

Dat de 'maatschappij' ontladen niet begrijpt is slechts een hindernis. Maar dat we door dit onbegrip bang zijn geworden voor onze eigen ontlading is ronduit hinderlijk. O.a. daarom is het belangrijk om voor jezelf voldoende veilige plekken te creëren om weer te mogen ontladen.

Doordat via de televisie emotionaliteit tot een circus verworden is, worden de vooroordelen tegen het nut van emoties steeds verder uitvergroot en versterkt. In het mechanisme zit ook de uitvergroting van het sociaal manipulatieve aspect van huilen. Als onderdeel van de manier waarop ontlading onderdrukt is hebben we geleerd dat je met ontladen anderen kunt manipuleren. Als je bv gaat huilen zijn er meestal wel mensen die je gaan helpen. Onder het manipulatieve zit echter nog steeds de helende werking. Het is slechts een kwestie van doorwerken, doorgaan tot de pijn volledig ontladen is.

6.4 Een helend 2-gesprek

We zijn allemaal op zoek naar een plek waar we kunnen werken aan de gebeurtenissen in ons leven die we nog niet voldoende plaats hebben kunnen geven. En die plek ligt dichterbij dan dat je denkt. Je beste vriend of vriendin kan die plaats zijn! Maar het kan zijn dat jullie nog het een en ander moeten uitzoeken en opbouwen voordat het optimaal werkt en je de vooruitgang boekt die je nodig hebt.

Als je van jezelf weet dat je met stevige problemen rondloopt kan het handig zijn om daarvoor professionele hulp te zoeken. Wat ik hier beschrijf is een methode die werkt voor de gewone dingen waar velen anderen ook mee worstelen. En ook als je voor die dingen naar een therapeut gaat, is het goed om goede vriendschappen op te bouwen. Mensen waarmee je echt kan praten. Zo'n therapeut kan echt niet alles voor je oplossen. Dit gaat over het opbouwen van echte vriendschappen waarmee je elkaar verder kunt helpen.

In het begin zal het zeker gekunsteld overkomen om aan een vriendschapsrelatie te gaan werken met het doel om elkaar beter te ondersteunen in het verwerken van de dingen die je misschien wel dwarszitten (of nog niet). Waarschijnlijk denk je: "De meeste mensen willen toch liever de moeilijkheden vermijden. Waarom zou ik ze dan op gaan zoeken?". Nou omdat iedereen ook wel weet dat praten met een

goede vriend helpt. Maar niet iedereen weet hoe je dat aan moet pakken. En als je het wel weet, zul je het de mensen om je heen moeten leren omdat je voor zo'n vriendschap toch echt minstens 2 mensen nodig hebt die daar actief aan meewerken.

De eerste stap in het opbouwen van een helende vriendschap is het winnen van vertrouwen. Dat gaat meestal niet vanzelf en het is handig om te leren om vertrouwen af te spreken. Je zegt: "Ik wil dat alles in ons gesprek vertrouwelijk is! Zo vertrouwelijk dat ook jij niet bij mij mag terugkomen op de dingen die ik je vertel! Als ik het er weer over wil hebben begin ik daar zelf wel over! En ik zal ook de dingen die jij in dit gesprek vertelt net zo vertrouwelijk behandelen." Het is de ultieme vertrouwelijkheid van een hechte vriendschap als je iemand belooft om wat je te horen krijgt op geen enkele wijze tegen je vriend(in) te gebruiken.

Maar wees niet naïef, het uitspreken van zo'n vertrouwelijkheidswens wil niet zeggen dat het ook meteen goed werkt. Je zal het vertrouwen stapje voor stapje op moeten bouwen en regelmatig met elkaar terugkijken hoe het gaat. Je moet het dan ook hebben over de angst dat de ander de vertrouwelijkheid zal breken en dat je voorlopig nog niet alles zult kunnen vertellen, totdat je echt op elkaar vertrouwd. Weet ook dat bij vertrouwen hoort dat je elkaar fouten vergeeft. Iedereen flapt er wel eens iets uit dat gebaseerd is op vertrouwelijke informatie, maar dat wil niet zeggen dat anderen (derden) dan meteen precies weten waar het over gaat en jij van schaamte nooit meer buiten kunt komen. Een dierbare vriendschap laat je niet verknallen door een vergissing. Maar ga niet over één nacht ijs en geef elkaar de kans om te leren vertrouwelijkheid te bewaken. Dat vergeven gaat dus niet stilzwijgend, je moet uitspreken dat het volgens jou vertrouwelijke informatie betreft en dat je wil dat de ander daar zorgvuldig mee omgaat.

Bij de meeste mensen is vertrouwen zo vaak beschadigd dat ze geen idee meer hebben wat het betekent om elkaar te vertrouwen. Door het ontbreken van dat inzicht is het ook moeilijk om vertrouwen te bewaken. Gun elkaar de tijd om de waarde van vertrouwelijkheid te ontdekken. Als je eenmaal echt kunt voelen hoe belangrijk het is, zul je het ook willen bewaken. Teleurstelling over de keren dat het niet werkte en het vertrouwen geschonden werd staan hierbij in de weg. Praat erover!

De andere belangrijke stap is dat je een gedeelte van de tijd die je samen doorbrengt reserveert voor het om beurten naar elkaar te luisteren. Heb je een uur dan kun je elk een half uur praten terwijl de

ander alleen maar luistert. Na dat halve uur wissel je van rol en praat de een en luistert de ander.

Ook luisteren moet je leren. We hebben allemaal geleerd om gesprekken over te nemen en met ons eigen verhaal te komen. Zo gaat dat met sociale gesprekken, op feestjes, op het werk, iedereen vertelt eens wat en de gesprekken gaan vloeiend in elkaar over. Dat soort gesprekken worden soms beheerst door de grootste schreeuwers en dan krijgt niet iedereen een kans om wat te zeggen.

Om echt te luisteren moet je leren om je eigen gedachten opzij te zetten, of naar de achtergrond te schuiven. En elke keer als het verhaal van de ander je ergens aan doet denken en je normaal gesproken het gesprek zou overnemen om je eigen verhaal te doen, denk je: "Nu even niet, ik mag straks." en richt je je aandacht weer op het verhaal van de ander.

Wanneer je zo leert luisteren en je aandacht echt bij de ander weet te brengen heeft dat een positief effect op degene naar wie je luistert. Diegene begint zich veiliger te voelen en kan contact gaan maken met dingen die er meer toe doen. Je dient je te realiseren dat wat je ziet en hoort echt vertrouwelijk is. Als het je goed lukt om je mond te houden en je aandacht bij de ander te houden, kun je voorzichtig dingen gaan zeggen om de ander aan te moedigen om door te gaan met zijn/haar verhaal. Niet te veel, je wilt het gesprek niet overnemen.

Als het voldoende veilig wordt gaat het gesprek vanzelf over de juiste dingen. Tot je verrassing begin je plotseling te huilen over iets wat je veel meer dwars zat dan dat je ooit verwachtte. Het huilen lucht op, omdat de ander er naar luistert en geen mening of oordeel geeft. Soms moet je over een bepaalde gebeurtenis wel 100 keer vertellen voordat je er echt doorheen bent, maar elke keer dat je het vertelt en een beetje kunt huilen lucht het op. Nadat de tranen op zijn, komen er andere vormen van ontlading, lachen bibberen, zweten, boosheid en uiteindelijk verveling. Op een dag kun je je niet meer voorstellen dat je daar zo lang zo'n punt van gemaakt hebt.

De uitdaging is om niet na een paar gesprekken te denken dat je er wel bent. En om niet toe te geven aan het gevoel dat er belangrijkere dingen zijn om dan vervolgens over koetjes en kalfjes te gaan zitten praten. Het kan zijn dat je bang wordt om verder te werken aan de dingen die je dwars zitten, praat daar dan over totdat je verder kunt. Als je 10 keer gezegd hebt dat iets eng is om te doen, wordt het meestal

minder eng. Het is echt belangrijk om verder te werken aan jouw verhaal. Neem keer op keer het besluit om dat te doen. Het werkt.

Door het opzetten van dit soort vriendschappen en het voeren van gesprekken begin je te groeien, je brengt bij jezelf een nieuwe ontwikkeling op gang. Vaak komt dan ook de behoefte op om dingen anders te gaan doen. Dat is goed! Neem je leven in je eigen hand en ga doen wat jij denkt dat goed is.

Door het met aandacht van iemand anders te hebben over de dingen die je bezighouden en de gevoelens die daarbij opkomen de vrije loop te laten (ontladen) wordt de invloed daarvan kleiner. Je voelt je vrijer, bevrijd als het ware. Deze manier van werken kunnen we goed gebruiken om ons te bevrijden van de eetgewoonten die de oorzaak zijn van te veel, te snel en te vaak eten. Het zal echter niet lukken om de helende 2-gesprekken alleen voor de oorzaken van je eetgewoonten te gebruiken. Door de aard van het ontstaan van je eetgewoonten zijn de gebeurtenissen aan alledaagse dingen geplakt. Je opvoeders hebben immers regelmatig toen je als baby wilde ontladen uit onwetendheid en wanhoop maar wat te eten gegeven. Je eetgewoonten zitten daardoor aan alles vastgehaakt. Als je je bezeert, als iemand angstig wordt, als je zelf boos wordt, eigenlijk bij alles waar je je ongemakkelijk door voelt, krijg je een signaal dat je iets moet eten. Dit signaal moet verdwijnen door de oorzaken te ontladen. Dan verdwijnt ook de 'noodzaak' om meer te eten dan dat je nodig hebt.

De belangrijkste valkuil voor het helend-2-gesprek is dat jij of je gesprekspartner gaan denken dat je iets moet doen om de ander te helpen. Je gaat dan bedenken wat je kan doen om de ander zijn 'probleem' op te lossen. Dit is in strijd met de vertrouwelijkheid en de afspraak die we daarover gemaakt hebben. En daarnaast werkt het ook niet. De oplossing zit in het gesprek zelf, namelijk dat er een plek is waar iemand het over de worsteling kan hebben. Als de gebeurtenissen ver genoeg verwerkt zijn zal iemand zelf met een oplossing komen of buiten het helend-2-gesprek op het onderwerp terugkomen en om hulp vragen. Het behoort niet tot de taak van de luisteraar in een helend-2-gesprek om meer te doen dan goed te luisteren en zich te onthouden van commentaar.

De '2' in het helend-2-gesprek slaat op de 2 rollen. De één luistert/kijkt/geeft aandacht terwijl de ander werkt/verteld/worstelt/ontlaad. Het is soms goed om in een gesprek meer luisteraars te hebben. Het werk kan echter maar door één persoon gelijktijdig gedaan worden. Het werkt namelijk niet om gelijktijdig naar

twee mensen te luisteren, dan ervaart geen van tweeën de onverdeelde aandacht.

De beschikbare tijd wordt door het aantal personen gedeeld. Van de tijd per persoon gaat iets van af voor het tussendoor wisselen. Als er 2 uur is voor een bijeenkomst en je bent met zijn tweeën dan neem je elk 58 minuten om te werken. Ben je met zijn drieën dan neem je elk 38 minuten om te werken en heb je steeds 2 mensen die naar je luisteren en 2 minuten wisseltijd. Als het regelmatig meer moeite kost om je los te maken uit je eigen werktijd kan je een langere wisseltijd inlassen. Je gesprekspartner kan aan het eind vragen stellen om je aandacht uit het werk op het hier en nu te krijgen.

6.5 Verwerking en ontlading

Zoals eerder genoemd gaan mensen meestal ontladen wanneer eerder opgenomen en vastgelegde informatie verder verwerkt wordt. Het blijkt dat er meerdere vormen van ontlading zijn. Sommige vormen hebben een bepaalde sociale of culturele betekenis gekregen. Soms vormt zo'n culturele betekenis een hindernis in het gebruiken van het volledige spectrum van ontlading: bv op een begrafenis mag je wel huilen, maar rust er bij veel mensen nog steeds een taboe op lachen en boosheid.

We onderkennen de volgende vormen (Tabel 8) van ontlading en de bijbehorende emoties:

Ontlading	Emoties
Huilen, snikken	Verdriet, boosheid, angst
Geeuwen, krabben, uitrekken	Lichamelijke pijn en spanning
Bibberen, rillen, heftige bewegingen	Angst en boosheid
Actieve nieren, vaak plassen, winden, boeren	Zware angst
Warm en koud zweten	Angst en boosheid
Lachen	Angst en verveling
Levendig of met tegenzin praten	Verveling, angst

Tabel 8: Vormen van ontlading en emoties

Culturele patronen en sociale druk bepalen of alle vormen van ontlading op alle momenten beschikbaar zijn. We hebben de neiging om te stoppen met ergens aan te werken als het verdriet over is, maar vaak levert het nog veel op wanneer doorgedaan wordt tot alle angst en verveling ook ontladen zijn.

Omdat voor angst en boosheid niet veel ruimte is in onze Westerse cultuur vormt dat de grootste hindernis bij het werkelijk aanpakken van de oorzaken van overeten. Het is voornamelijk angst die ontladen moet worden om te kunnen stoppen met overeten. Maar voor die angst zit nog heel veel boosheid.

6.6 *Waar je allemaal aan kunt werken*

Er zijn heel veel dingen waar je zinvol aan kunt werken om het gedrag dat tot teveel eten leidt te veranderen. Ik kan hier voorbeelden geven die jou hopelijk inspireren. Maar de verhalen die er voor jou echt toe doen zitten in jouw eigen geschiedenis. Gelukkig zijn er wel overeenkomsten tussen al onze verhalen waar jij iets aan kan hebben.

Wat ik hier beschrijf is slechts een verzameling van mijn ideeën. Er is nog veel meer om aan te werken. Aan de ene kant kun je het zien als heel veel werk! Aan de andere kant biedt het een mogelijkheid om meer van je leven met anderen te delen en meer van het leven van anderen zien. Het leven delen is een rijkdom waar geen wereldlijk bezit tegenop kan. Door de verwerking van oude pijn ga je je tijd beter gebruiken. De tijd die je investeert in je eigen groei krijg je zo dubbel terug.

6.6.1 Je levensverhaal

Jouw levensverhaal bevat alle aanwijzingen die je nodig hebt om te gaan begrijpen waar je eetgewoonten vandaan komen. Door je levensverhaal te gaan vertellen en dat verhaal meerdere keren te vertellen openbaart zich de invloed van jouw geschiedenis op jouw leven.

Om je te helpen bij het uitzoeken en opdiepen van jouw verhaal kun je vragen bedenken. Hier zijn de vragen die ik gebruikt heb:

- Waar ben ik opgegroeid? Hoe zag mijn omgeving eruit? Wat was de achtergrond en cultuur van de mensen waartussen ik opgegroeid ben? Wat was mijn sociaaleconomische klasse toen ik opgroeide en hoe heeft dat mijn leven beïnvloed?
- Waar komen mijn ouders vandaan? Waar zijn ze geboren? Hoe zijn ze opgegroeid? Wat was de sociaaleconomische klasse van mijn ouders? Wat hield hun bezig? Wat was hun beroep? Hoe hebben ze elkaar leren kennen? Hoe hebben ze samengeleefd (of niet)? Wat waren de belangrijke gebeurtenissen in de levens

van mijn ouders? Dezelfde vragen kun je stellen over je grootouders.

- Hoe werd er met eten, snoepen en drinken omgegaan. Werd eten en drinken in een sociale context gebruikt, bv om te troosten of om het ergens niet over te hoeven hebben of voor afleiding.
- Welke verslavingen speelden een rol in de familie waarin je bent opgegroeid. Vaak is dit ook verweven met vrienden en burens van je (groot)ouders.
- Welke oorlogen, hongersnoden, natuurrampen en andere crises hebben mijn voorouders meegemaakt? Op welke wijze zijn deze ervaringen aan mij doorgegeven?
- Op welke scholen heb ik gezeten? Wie waren daar mijn vrienden? Wat waren mijn successen en mijn tegenslagen?
- Welke vriendschappen en liefdesrelaties zijn belangrijk geweest in mijn leven?

Natuurlijk geven de bovenstaande vragen aanleiding tot praten met ouders en grootouders, tantes, ooms, broers en zussen, oude burens en vrienden (van je ouders). Vraag hen of je ze mag interviewen of vind een informele manier om vragen te stellen. Het is wel belangrijk om vooraf te checken of ze wel tijd willen en kunnen maken om jou deze dingen te vertellen. Oudere mensen hebben vaak het idee dat jongere mensen geen tijd hebben om naar hun verhaal te luisteren. En dat is niet altijd onterecht.

6.6.2 Plezier maken! Medicijn tegen neerslachtigheid

Bij het werken aan emoties kan een vrij sombere kijk op het leven ontstaan. Er is zoveel gebeurd en misgegaan dat je er somber van kan worden. In werkelijkheid is het fantastisch dat je leeft en liggen er nog heel veel mogelijkheden aan je voeten. Dat is voldoende reden om de somberheid niet al te serieus te nemen.

Er is in deze tijd een grote neiging om neerslachtigheid al snel een depressie te noemen en om deze met medicijnen te behandelen. Psychologen en psychiaters die hier echt onderzoek naar gedaan hebben maken grote bezwaren tegen het zo snel voorschrijven van antidepressiva. De medicijnen zijn alleen bedoeld voor mensen die zwaar

ziekelijk depressief zijn en zouden niet zomaar door een huisarts voorgeschreven moeten mogen worden.

Wanneer steeds meer mensen in de maatschappij het hoofd boven water houden door medicijnen te gebruiken neemt de onderdrukking alleen maar toe. Daardoor gaan dan nog meer mensen medicijnen gebruiken. Het toenemend medicijngebruik is een neerwaartse spiraal die naar het afvalputje leidt.

Het is belangrijk om tijd in te ruimen om plezier te maken. Het kan heel veel helpen om in te gaan zien dat plezier maken ook te leren is. Het is een kwestie van uitproberen en zoeken naar dingen waarbij je plezier hebt. Plezier maken kan heel goed zonder verslavende stoffen zoals alcohol, tabak en drugs (medicijnen) of eten.

En soms moet neerslachtigheid ook een tijdje kunnen woeden. Laat het lekker uitbranden. Blijf een keer in bed liggen. Doe de gordijnen dicht en doe eens onaangenaam tegen je huisgenoten. Er zijn kunstenaars (zoals schrijver Hans Dorrestijn) die van een sombere kijk op de wereld een prachtige stijlfiguur gemaakt hebben. Gebruik hun werk.

Het belang van geluk is in onze maatschappij ernstig overgewaardeerd. Het najagen van geluk zonder inhoud, zonder een betekenis, is als een (seks)verslaving, je wilt voortdurend meer, maar het bevredigd niet.

Het meeste patroonmatig gedrag is achteraf beschouwd best wel komisch. Wanneer de emoties (deels) verwerkt zijn en je terugkijkt kun je je niet voorstellen dat je zo klem gezeten hebt en alsmaar geprobeerd hebt om ermee door te gaan.

Leer plezier maken en ruim er regelmatig tijd voor in.

6.6.3 De mesthoop: obsessie met schuldgevoelens

Wanneer je het over je worstelingen en oude pijnen gaat hebben is het heel verleidelijk om alleen nog te kijken naar wat er nog aan oude pijn over is. In plaats van te kijken naar de ruimte die je gewonnen hebt blijf je dan gebiologeerd kijken naar alle werk dat je nog moet doen (voordat je helemaal klaar bent). De obsessie met je eigen schuldgevoelens maakt dat je alleen nog maar kunt zien wat er niet in orde is.

In werkelijkheid is er altijd nog voldoende materiaal omhanden om verder te werken en jezelf verder te bevrijden van je geschiedenis.

Tegelijkertijd kun je elke minuut genieten van de ruimte die je verkregen hebt door het werk dat je reeds gedaan hebt. Een balans tussen die beide ervaringen is belangrijk voor je eigenwaarde.

Wanneer je nooit kijkt naar je oude pijn en frustraties loop je vast in doen alsof er niets aan de hand is. Wanneer je nooit (of te weinig) ruimte geeft aan je emotionele bevrijding wordt je speelruimte steeds kleiner, de opstapeling van frustraties verbergen steeds meer van je mogelijkheden. Je talenten verschrompelen als het ware.

Wanneer je alleen maar kijkt naar je worstelingen en altijd bezig bent met jezelf te verbeteren loop je vast in negativiteit, zelfkritiek en een destructief zelfbeeld.

Zelfwaardering, evaluatie van wat je bereikt hebt, waardering voor je eigen inspanningen om jezelf te ontplooien en te ontwikkelen zijn essentieel om moed te houden en enthousiast verder te werken aan het aanpakken van de volgende worsteling.

Stel jezelf bijvoorbeeld voor in een grote mestsilos, bijna tot de nok gevuld. Er is nog net ruimte voor jou. Je begint te graven en werkt om meer ruimte te krijgen mest naar buiten. Langzaam neemt je leefruimte toe. Had je eerst nog 1% van de mestsilos voor jezelf, groeit, door bloed zweet en tranen, je ruimte al snel naar 2% van de hele silo. Nu heb je een keuze. Je kan (1) geobsedeerd staren naar de andere 98% procent en in paniek verder graven. Of je kan (2) zien dat je al 2x zoveel ruimte hebt dan eerst en dat wanneer je verder graaft je ruimte langzaam zal toenemen. Wat boeit het eigenlijk hoe ver je nog kan graven. Van het grootste belang is dat wat je gewonnen hebt en dat er nog meer persoonlijke groei mogelijk is. Het is gewoon een kwestie van werk en tijd.

6.6.4 Onvervulde verlangens

Mensen hebben een aantal basale behoeften. Dat zijn waarschijnlijk in elk geval eten, drinken, slapen, beweging, ontlading en sociaal contact¹⁰. Wanneer een mens niet in zijn werkelijke behoeften kan voorzien dan doet dat pijn. Behalve dat er uiteindelijk in de behoeften voorzien moet worden dient ook de opgelopen pijn ontladen worden. Wanneer de pijn van de onvervulde verlangens niet ontladen wordt dan zal het veelal blijven voelen alsof de oorspronkelijke behoefte niet te bevredigen is.

¹⁰ Verschillende wetenschappers, waaronder Abraham Maslow hebben hier allerlei theorieën over gepubliceerd. Het is voor mijn uiteenzetting niet zo heel erg relevant of een bepaalde behoefte basaal is of niet.

Doordat de behoefte aan ontlading op jonge leeftijd is onderbroken door ongemak te verdoven met eten, is het eten aan het verlangen om te ontladen vastgelegd. Wanneer in een 2-gesprek ontlading op gang gebracht wordt en de behoefte aan ontlading, zeker in het begin, nog niet voldoende bevredigd kan worden zal het verlangen naar (over)eten zeer sterk worden. Deze misplaatste behoefte aan eten zal nooit bevredigd kunnen worden. Hetgeen ook kan verklaren waarom sommige mensen blijven eten terwijl ze dodelijk overgewicht hebben.

De pijn van behoeften die in het verleden niet vervuld zijn kan alleen nog ontladen worden. Er bestaat niet zoiets als het inhalen van wat je gemist hebt. Om die pijn te ontladen kun je in een 2-gesprek:

- verhalen over de niet vervulde behoeften
- treuren over het gebrek aan
- boos zijn op de oorzaken of degenen die de oorzaak (b)leken te zijn
- besluiten dat de tijden van gebrek voorbij zijn en dat er niets meer gecompenseerd hoeft te worden
- de geschiedenis vergeven
- opmerken dat er nu aandacht en ruimte is om te ontladen waarmee je oude obstakels opruimt en jezelf weer kunt gaan ontwikkelen

Wanneer je ooit weer in een situatie zou komen waarin bepaalde basisbehoeften niet vervuld worden kun je met de training en inzichten uit dit hoofdstuk besluiten om zoveel mogelijk meteen of kort na het gebeuren te ontladen. Het is niet meer nodig om tientallen jaren te wachten op heling of compensatie.

6.6.5 Hebberigheid

Er zijn heel veel uitingsvormen van hebberigheid. Hebberigheid is het gevoel dat je iets moet hebben. Hebberigheid wordt ingegeven door de angst om iets niet te krijgen, hetgeen zeer waarschijnlijk samenhangt met het niet vervullen van basale behoeften op jonge leeftijd. Voor jonge mensen ontbreekt vaak de noodzakelijke veiligheid en nabijheid. Ook gebrek en crises in de levens van onze voorouders spelen hierin een rol. Angst voor gebrek, of dat in ons huidige leven nog reële angst is of niet,

maakt dat we in de supermarkt de boodschappenkar volladen en dat onze koelkasten uitpuilen.

Hebberigheid is de grote drijvende kracht achter onze kapitalistische economie. Hebberigheid wordt aangemoedigd en geëxploiteerd!

Het blijkt dat we met zijn allen heel veel voedsel weggooien. We kopen meer dan we nodig hebben, we bereiden meer dan we op kunnen eten. Een groot deel van onze inkopen belandt in de afvalbak. En we zien het niet omdat minder eten in de kast en minder eten op tafel angst oproept. De angst dat er misschien niet genoeg is, of zal zijn.

We doen dit niet alleen met voedsel. Maar daar ga ik me hier wel toe beperken. Hebberigheid kan prima ontladen worden. Praat over welke dingen je wilt hebben, wat je graag eet, welke dingen eet je graag stiekem, deel je eetgeheimen. Wanneer krijg je trek? Welke gebeurtenissen of incidenten maken dat je graag iets wilt eten. Zoek je troost of gezelschap in chocolade of koekjes? Je gevoel dicteert vaak wat je wilt eten, waar je naar verlangt. Het werkt dan beter om iets met dat gevoel te doen i.p.v. eten. Voor sommige mensen helpt het b.v. om dan verlekkert hardop "Mmm koekjes!" te roepen. Dat is een manier om het gevoel te ontladen i.p.v. ernaar te handelen. Je gebruikt de uitroep bewust om jezelf te helpen bij het besluit om geen koekjes te eten.

Werk ook aan het besluit om je niet te laten verleiden. Dat is in het begin lastig en lukt niet altijd. Straf jezelf niet als het voornemen mislukt, maar besluit opnieuw om het voornemen te volgen totdat de gewoonte gebroken is.

Als je om je heen kijkt bv op feestjes kun je zien dat heel veel mensen verschillende strategieën hebben om de snelheid waarmee ze iets eten te vertragen. Anderen hebben weer strategieën waarmee ze heel snel heel veel naar binnen werken. In de laatste zijn we niet echt geïnteresseerd want op dat gebied zijn we al experts¹¹. Het gaat er hier om strategieën te leren waar we iets aan hebben.

Laatst zag ik bijvoorbeeld iemand steeds een stukje van een koekje breken en die stukjes langzaam verorberen. Ik kan zo'n strategie niet zomaar overnemen, want ik vind dat tergend, irritant, waarom steekt zo iemand dat koekje niet gewoon in haar mond. Ook dit is een prima onderwerp voor een helend 2-gesprek waar ik het over dergelijke irritatie

¹¹ Of toch wel. Ik kan me tegenwoordig verbazen over de strategieën en technieken die we hebben om in korte tijd onopgemerkt veel voedsel naar binnen te werken. Het observeren van anderen helpt me om daarmee mijn eigen gedrag te doorzien en te besluiten daarmee te stoppen.

kan hebben, waarmee het vervolgens mogelijk zou kunnen worden om zelf te besluiten de strategie (van stukjes afbreken) voor mijzelf te adopteren.

6.6.6 Lekkere trek

Van jongs af aan is ons voorgedaan om gevoelens te onderdrukken met eten. Hierdoor hebben we niet door dat er iets (anders dan een feitelijke behoefte) is dat maakt dat we gaan eten. We hebben niet door dat lekkere trek door een of ander onbehagen veroorzaakt wordt. De lekkere trek maakt dat we op onverstandige momenten calorieën naar binnen gaan zitten werken.

Dat onbehagen is moeilijk te onderkennen en vaak glipt het als een gladde aal door de vingers. Het is ook niet eenvoudig om het er over te gaan hebben als je niet weet wat het is. Als we er echter vanuit gaan dat ons onderbewuste ons de juiste hints aanlevert, dan kan ik niet anders concluderen dan dat het belangrijk is om de 'lekkere trek' niet te negeren.

Het is mij gebleken dat uitgebreid vertellen over de dingen waar je trek in hebt uitermate effectief is om de onderliggende gevoelens stapje voor stapje boven water te krijgen, maar dat het wel iets is wat je heel vaak moet doen. Als je hiermee begint moet je er ook mee doorgaan. De gevoelens die ermee naar boven komen moeten geheel uitgegraven worden om te voorkomen dat de worsteling groter wordt i.p.v. kleiner.

Je hebt dan ook een solide besluit nodig om niet toe te geven aan de lekkere trek. Je kan je richten op genieten van wat je voor jezelf gaat maken en dat dat je eerstvolgende maaltijd gaat zijn (ontbijt, middagmaal of avondeten). Het is hiervoor strikt noodzakelijk om je aan de geplande voedingstijden te houden!

Vertel dus uitgebreid over alles wat je lekker vindt en waar je je op verheugt en hoe je jezelf de volgende maaltijd gaat verwennen. Je kan het ook hebben over de drang om de 'regels' te breken en jezelf meteen helemaal vol te proppen.

Wanneer er ondertussen allerlei vroege herinneringen opkomen of lichamelijke ongemakken opdoemen besteed daar dan ook aandacht aan. Mogelijk is er een verband met de manier waarop je geleerd hebt eten te gebruiken om die dingen niet te voelen (of te herinneren).

6.6.7 Ongeduld: "Ik wil nu een oplossing!"

De hele dag worden we gebombardeerd met beloften van een snelle oplossing. Het is niet alleen de reclame die door het positief belichten van koopwaar een scheef beeld schept. We worden snel gegrepen door het ogenschijnlijk succes van een ander zonder dat we geconfronteerd willen worden met de worsteling (of het toevallige geluk) die aan het succes ten grondslag lag(en). Door de toegenomen welvaart is er een voortdurende stroom van beelden van het groene gras bij de burens. De worstelingen en problemen blijven grotendeels verborgen. We merken bv erg weinig van de schulden die mensen hebben als gevolg van hun koopgedrag. Het lijkt alsof de bomen tot in de hemel groeien.

Het grootste nadeel van dit verwende consumentengedrag is het ontbreken van grenzen die dwingen om verder te denken dan de neus lang is. Wat te gemakkelijk bereikt wordt, verliest ook snel weer de interesse. Het overwinnen van weerstand bij het bereiken van een doel levert veel meer voldoening.

Door de sterk toegenomen welvaart worden de meeste verlangens, waar onze ouders nog heel hard voor moesten werken, vrij eenvoudig vervuld. Als gevolg daarvan worden we getraind in het snel opgeven van doelstellingen. We willen allemaal graag zondagkindjes worden. Dit is een slecht begrepen pijnlijke ervaring. De meesten van ons, te beginnen met de baby-boom-generatie, zijn niet echt uitgedaagd om zich te ontwikkelen.

Wanneer er niet meteen een oplossing voorhanden is worden we ongeduldig en gaan we iets anders proberen. Het te snel krijgen wat je wilt, materieel, snoep, eten, ontnemt ons de kans om te leren grote uitdagingen aan te gaan. Dat is pijnlijk! Het is voor jonge mensen belangrijk om woedeaanvallen te kunnen hebben over de weerbarstigheid van het echte leven. Door toegeeflijkheid en welvaart is ons deze leerweg ontnomen.

Het is belangrijk om in 2-gesprekken ruimte te maken om ongeduld met de situatie waarin je verkeerd te uiten. "Ik wil nu een oplossing!". Het helpt dan niet als de gesprekspartner je probeert gerust te stellen dat er vast wel een oplossing is.

Ook voor het kwijtraken van overgewicht zijn er geen snelle oplossingen. Ondanks de mooie praatjes en beloften van de diverse cursussen, pillen en methoden is de werkelijkheid dat veranderen moeite kost, dat het kwijtraken van overgewicht waarschijnlijk meer moeite en

tijd kost dan waarmee het eraan gekomen is. Dat is geen straf, maar een leerweg, een kans op wederopbloei, verlichting zo je wil. Afvallen is een pelgrimage: het afzien loutert. Maar lijdt niet in stilte, deel je smart.

Doordat we te weinig hebben kunnen worstelen met onze werkelijke behoeften vallen we ten prooi aan het verlangen naar snelle oplossingen. Het onverwerkte ongeduld maakt dat we vatbaar zijn voor aanbiedingen met valse beloften van een 'quick fix'¹².

6.6.8 Overvloed

Ons lichaam, onze cultuur, onze waarden zijn grotendeels ontwikkeld ten tijde van gebrek en crisis (honger, armoede, ziekte, oorlog). We zijn veel beter toegerust op het omgaan met tekorten dan op het omgaan met overvloed. Het betekent dat we weinig ervaring hebben met overvloed en dat onze automatismen blijven reageren alsof er altijd een dreigend tekort is. De emoties en gevoelens die die automatismen besturen zijn blind voor de nadelige gevolgen van overvloed. We blijven als het ware hamsteren in voorbereiding op de volgende crisis. Als een haas die verblind door de koplampen van een aanstormende auto niet weet waarheen hij moet vluchten.

Honger is een erg nuttig mechanisme dat ons eraan herinnert dat we op tijd moeten eten. Crisis en gebrek zijn de oorzaak van eetgewoonten die ten tijde van overvloed een te snelle en te grote inname van calorieën veroorzaken. Voor mij is het daarom niet gezond om altijd zoveel te eten dat mijn honger gestild wordt. Mijn hongergevoel is door het veelvuldig overeten onbetrouwbaar geworden.

Door voor, tijdens of na het eten een kort 2-gesprek in te lassen kun je werken aan de gevoelens die overeten veroorzaken. Het gaat erom om te besluiten, keer op keer, op keer, om te blijven nadenken over je eten, jezelf eraan te herinneren om rustig te eten, goed te kauwen en te stoppen met eten als de vooraf bepaalde hoeveelheid op is. Het kan noodzakelijk zijn om nog te klagen over de resterende honger. In stilte lijden is zwaar en maakt het bijna ondoenlijk om de tijd te overbruggen totdat het hongergevoel stopt. Zonder ontlasting duurt het wel 20 minuten voordat het hongergevoel stopt. Met ontlasting kan het resterende hongergevoel in een paar minuten verdwijnen.

Alle berichten over de crisissen in de wereld ten spijt is er in ons deel van de wereld voedsel in overvloed. Onze crisissen zijn relatief, er is een

¹² Een 'quick fix' is een Engelse term voor een 'snelle oplossing'.

kleinere economische groei, soms sprake van een periode met economische krimp. Politici schreeuwen moord en brand en nemen slechte beslissingen die de echte problemen niet bestrijden. Het lijkt wel alsof het allemaal bedoeld is om zoveel mogelijk angst in te boezemen.

Doordat de welvaart sterk verdeeld is komen er natuurlijk ook mensen echt in de knel. Dat is meestal niet rechtstreeks levensbedreigende relatieve armoede. Daarmee wil ik niet de armoede van de mensen aan de onderkant van onze samenleving bagetaliseren, maar het blijft relatieve armoede, oplosbaar binnen onze eigen economie. De mensen die lijden onder deze relatieve armoede vormen het angstbeeld dat de mensen die nog een inkomen hebben in de tang houdt.

Angst voor crisis ontnemt het zicht op de werkelijkheid van overvloedig beschikbaar voedsel en veilig water. Angst voor crisis maakt dat we de aanwezige overvloed niet zien, maar slechts aangrijpen om te hamsteren. Angst voor crisis maakt dat we niet kunnen delen, dat we bang zijn om anderen iets van de overvloed te gunnen. Het netto effect van die angst is dat we onszelf liever dood eten dan leren nee te zeggen tegen ons verlangen om te blijven eten.

De uitdaging is om onder het aanzien van overvloed rationele keuzes te maken over eten. **Je hoeft niet alles op te eten wat je ziet!** Het heeft geen zin je lichaam vol te proppen met calorieën die het alleen maar op kan slaan als vet, terwijl het waarschijnlijker is dat je langer overleeft zonder al die ballast.

Het tegenstrijdige in ons economische systeem is dat het moet groeien en moet over-produceren om het systeem van afromen van winsten draaiende te houden. De kapitalistische economie laat het niet toe om welvaart her te verdelen omdat het creëren van een kunstmatig tekort, door mensen niet te betalen waar ze recht op hebben, nodig is om mensen tot hogere productie op te drijven. Door de rigiditeit van deze maatschappelijke patronen verzuipen we inmiddels letterlijk in overvloed. We hebben van alles meer dan dat we nodig hebben en toch willen we nog steeds meer, meer, meer, omdat onze werkelijke behoeften niet vervuld worden.

6.6.9 Angst

Er rust een groot taboe op angst. We doen er alles aan om angst verborgen en onder controle te houden. En omdat angst zo'n groot

gebied omvat hebben we voor de vele verschijningsvormen vele verschillende woorden: vrees, bang, verlegen, zenuwachtig, nerveus, angstig, paniek, opgelaten, ongemakkelijk, overmoed, radeloosheid, wanhoop, hopeloos, etc. En veel acties die door angst gedreven worden herkennen we niet als dusdanig en zo noemen we roekeloosheid dan moed.

Angst is een nuttige emotie. Angst maakt dat ons lichaam in staat van paraatheid gebracht wordt om maximaal te presteren op het moment dat het nodig is. Angst brengt onze hersenen in opperste staat van concentratie om de best mogelijke respons te produceren. Mensen die geen angst voelen nemen vaak gevaarlijke risico's en kunnen slordige, slecht overwogen beslissingen nemen.

Maar doordat angst aan onverwerkte herinneringen vast is gaan zitten, vormt angst ook een hindernis. Op het moment dat je angst ervaart nemen de oude herinneringen het over en heb je niet de volledige beschikking over je vrije denken. De onverwerkte angstige incidenten bepalen dan hoe je reageert. Het zijn de onverwerkte incidenten uit het verleden die maken dat angst kan verlammen¹³ i.p.v. te activeren.

Wanneer je gaat werken aan angstige incidenten kun je de volgende verschijnselen waarnemen: trillen, schudden, bibberen, tanden klapperen, misselijkheid, warm en koud zweten, huilen, gapen, boeren en winden laten, aandrang om te plassen. De allervroegste herinneringen aan angst zijn allemaal pre-verbaal (de tijd voordat je taal leerde begrijpen en spreken). De pre-verbale herinneringen zijn meestal niet (goed) onder woorden te brengen en roepen het gevoel van radeloosheid op. "Ik weet het niet!" uitgesproken op een zo'n wanhopig mogelijke toon kan helpen om de ontlading dieper te maken en die vroege angstige herinneringen verder te verwerken.

Wanneer je systematisch aan het werk gaat in 2-gesprekken om je verleden en emoties te verwerken zul je ontdekken dat je bij alles uiteindelijk angst gaat ontladen. Elke gebeurtenis of incident voert via een reeks van voorafgaande gebeurtenissen uiteindelijk terug naar de vroegste angsten van de periode van je vroegste ontstaan tot enige tijd na je geboorte. Het overgrote gedeelte van ons helende werk in 2-gesprekken gaat gepaard met lichte angst.

¹³Roekeloosheid lijkt weliswaar op actie, maar ondertussen functioneert het brein niet optimaal. Het denken houdt daardoor te weinig rekening met de risico's en neemt gevaarlijke beslissingen. De angst werkt in zo'n geval voornamelijk verlammend op het denken.

Met het ontwikkelen van jouw hersenen ontstond ergens de mogelijkheid om informatie te bewaren. Pas na verloop van tijd ontstond er een context waarin sommige informatie een betekenis kon krijgen. Andere informatie moest wachten op de verdere ontwikkeling van het brein voordat verwerking mogelijk werd. Het niet kunnen plaatsen van informatie en het niet kunnen weten of gebeurtenissen bedreigend zijn vormen de omgeving waarin de ontwikkeling van lichaam en brein plaatsvond. Deel van die ontwikkeling is het systeem om lichaam en hersenen in bedreigende situaties te activeren (angst-systeem). Het is logisch dat in die situatie onverwerkte informatie vast komt te zitten aan het angst-systeem.

Nu wordt in diezelfde periode ook onze spijsvertering ontwikkeld. Bij de geboorte is het systeem voor de spijsvertering weliswaar functioneel aangelegd, maar dat systeem moet daarna in gebruik genomen worden. De functies van het spijsverteringsstelsel worden verder ontwikkeld tijdens het in gebruik nemen. Een deel van de ontlading van een baby is het werken aan de ontwikkeling van de spijsvertering. Doordat ouders niet getraind zijn om tijd te nemen voor die ontlading en in lichte paniek op zoek gaan naar manieren om het huilen te stoppen ontstaat er een cocktail van (angst)gevoelens die allemaal vast komen zitten aan eten:

1. onwetendheid, gebrek aan ervaring en betrouwbare informatie
2. het ontwikkelen van het spijsverteringsstelsel
3. het ontbreken van aandacht voor de ontlading en verwerking
4. het onderbreken van de ontlading
5. De angsten van de ouders/opvoeders

Aan al deze aspecten komen vervolgens soortgelijke gebeurtenissen vast te zitten. En kunnen zich specifieke problemen ontwikkelen die weer over kunnen gaan door de vroege angsten te verwerken. Het voert echter te ver, en wordt te speculatief¹⁴ om hier voorbeelden uit te gaan werken. Ga aan de slag en ervaar het voor jezelf.

Aan het overgrote deel, misschien wel meer dan 90%, van de gevoelens waar we aan moeten werken zit angst. Het doel van het werken aan angst is niet om nooit meer bang te zijn, maar om het voelen van angst toegankelijk te maken zodat je altijd een instrument hebt om ondanks angst verder te komen.

¹⁴ Het is vooraf vrijwel nooit mogelijk om met zekerheid te zeggen of een probleem of ziekte ook andere oorzaken heeft. Dat kan alleen achteraf als de situatie als gevolg van ontlading verbeterd is.

Door angst onder ogen te zien wordt je minder bang, wanneer je er van onder de indruk bent en je door angst tegen laat houden wordt het groter en wordt angst verlammend.

6.6.9.1 *De angstparadox*

Angst beheerst ons denken, doen en laten doordat we geleerd hebben om het te verstoppen. Door het niet over onze angsten te (kunnen) hebben en te doen alsof het er niet is, heeft angst een veel grotere controle over ons leven dan we onder ogen durven zien. De grote omvang van angst wordt pas duidelijk wanneer we onszelf leren om het wel onder ogen te zien en onszelf toestaan om het te voelen en te ontladen.

Wanneer je begint aan het systematisch verwerken van oude angst lijkt het eerst alsof de angsten groter worden en je leven meer gaan beheersen. Het is dan moeilijk om te zien dat het verwerken ook meteen wat oplevert. In die eerste fase lijkt de opbrengst te klein om je te motiveren om ermee door te gaan. Wanneer je doorgaat met het systematisch aanpakken van je oude angsten komt er een fase waarin je buiten de helende-2-gesprekken veel meer vrijheid voelt. Dat is het gevolg van de ontladen angst die je niet meer belemmert in je dagelijkse leven. Als je in die fase stopt met het systematisch werken aan angst zul je zien dat de belemmeringen langzaam weer de kop opsteken.

Ga je echter door met het systematisch verwerken van oude angsten zul je ontdekken dat er nog veel meer aan vast zit. Hoe angst je besluiten, plannen en doelstellingen saboteert. En dat het structureel aanpakken van oude angsten steeds meer oplevert, je steeds sterker maakt.

Mijn angst voor het voelen van angst is niet zo heel groot meer. Het zou kunnen dat ik het op een dag misschien zelfs aantrekkelijk ga vinden. Tot die dag blijf ik mijn besluit om in helende-2-gesprekken aan oude angsten te werken, herhalen en tevens besteed ik er buiten mijn 2-gesprekken zo min mogelijk aandacht aan.

6.6.10 Dromen

Dromen vervullen een sleutelrol in het verwerken van alle soorten informatie die we overdag verzameld hebben. Dat is zeker het geval voor mensen die er niet voor kiezen om bij volle bewustzijn een deel van de verwerking aan te pakken. Maar ook wanneer je wel regelmatig in een goed gesprek de ontlading de vrije loop laat, spelen dromen een grote

rol. Het is niet precies bekend wat dromen doen, hoe het werkt en waarom het werkt. Heel veel mensen hebben zich beziggehouden met het analyseren en duiden van dromen. Naar mijn stellige overtuiging en eigen ervaring is dat een weinig heilzame weg.

De menselijke hersenen smeden op een wonderlijke en meesterlijke wijze gedachten, gebeurtenissen, wensen, mogelijkheden en onmogelijkheden aaneen tot iets dat behulpzaam kan zijn bij de ontwikkeling van de hersenen.

De beste methode om met dromen te werken is om ze **geen** betekenis te geven. Elke poging om een droom te begrijpen is een vruchteloze poging om de bijkomende gevoelens te kanaliseren, in de hand te houden. Wanneer je je dromen probeert te duiden ga je proberen de onaangename gevoelens die er aan vast zitten te vermijden. Wanneer iemand anders betekenis probeert te geven aan jouw dromen vormt dat eenzelfde soort barrière voor de verwerking.

Het werkt wel heel goed om in een 2-gesprek je droom te vertellen. Alleen vertellen wat je je van de droom kunt herinneren en het verhaal vertellen. Probeer geen betekenis te geven aan wat je gedroomd hebt. Degene die luistert hoeft alleen aan te moedigen om verder te vertellen of om de droom nog een keer helemaal te vertellen. Geen enkele vorm van interpretatie van het verhaal zal het verwerkingsproces stimuleren. Het kan wel helpen om ontlading aan te moedigen. Ga omzichtig te werk en gebruik woorden die niet als reactie op de inhoud opgevat kunnen worden. Je kan aanmoedigen om te bibberen (angst) zonder te zeggen: "Dat was natuurlijk wel beangstigend!". In plaat daarvan zeg je: "laat maar wat zien!".

De meeste dromen blijven in je onderbewuste. De dromen die je je kunt herinneren zijn vaak de laatste seconden voor het ontwaken. Dromen gaan met een duizelingwekkende snelheid, terwijl het in je herinnering aan de droom een lang verhaal was. De andere soort dromen die je kunt herinneren zijn de dromen waar je wakker van wordt omdat de lichamelijke reactie zo heftig is.

6.6.10.1 Voorspellend dromen

Iedereen heeft voorspellende dromen en soms komen ze uit. Mensen hebben de neiging om te geloven dat ze speciale gaven hebben als hun dromen uitkomen. Het is echter uiterst onwaarschijnlijk dat voorspellende dromen betrouwbaar voorspellen.

Angst is de emotie waar iedereen diep mee worstelt. Onze dromen spelen een cruciale rol in de verwerking van angst. Bijna alle ouders zijn bang om hun kind(eren) te verliezen. Dus dromen ouders over ongeluk dat hun kind(eren) treft. En van de vele keren dat ouders daarover dromen kunnen ze zich soms zo'n droom herinneren. En als een ongeluk van een kind (toevallig) samenvalt met een herinnering aan de 'voorspellende' droom ligt het voor de hand om te concluderen dat je een 'voorspellende' droom hebt gehad.

Het aan elkaar knutselen van oorzaak en gevolg is iets waar menselijke hersenen heel goed in zijn. Maar het vermoeden van een verband vormt geen bewijs voor een oorzakelijk verband. De wereld zit vol van foute vooronderstellingen. Aan elk verworven inzicht is een woud vol vergissingen voorafgegaan.

Het vergt een zeer nuchtere kijk en een goede training in analytisch denken om het geloof in voorspellende dromen te ontkrachten. Vooral wanneer mensen door het geloof in de voorspellende waarde onbewust gaan meewerken aan het realiseren van de droom. Het is handiger om niet in dromen te geloven en ze slechts als onderhoudend en komisch bijproduct van onze angsten te zien.

6.6.11 Verveling

Verveling is een slecht begrepen vorm van ontlading. In de huidige maatschappij zijn er zoveel prikkels dat we nauwelijks aan verveling toekomen. We zijn bang gemaakt voor verveling. De commercie wil immers voortdurend onze aandacht vasthouden, wij moeten consumeren, geld uitgeven.

Voor onze hersenen is verveling heel belangrijk in het verwerken van informatie. Wanneer we ons vervelen probeert ons brein gehakt te maken van alle onzin die ons is aangepraat en uit te vinden wat wij nu echt zelf belangrijk vinden. Het moeilijke, de grote uitdaging bij het ontladen van verveling is dat het zo ontzettend saai is. En dat je er heel ongemakkelijk bij gaat voelen. Alles wat je uitgesteld hebt, komt juist dan in je hoofd spoken.

Het helpt heel erg als je duizend keer tegen je gesprekspartner kun vertellen hoe oersaai de verveling is en dat je gesprekspartner dan elke keer weer enthousiast reageert met de vraag: "Geweldig!!! Vertel me er alles over.". Zodat je uitgebreid kunt uitweiden over de saaie herhaling van gebeurtenissen elke dag weer opnieuw: "Opstaan, ontbijten,

tandenpoetsen, werken, lunchen, werken, naar huis, weer eten, krant lezen en dan naar bed. En de volgende dag alles weer hetzelfde! Gaap!”.

6.6.12 Koude

De angst voor kou is een belangrijke onbewuste motivator om te gaan eten. Wanneer je af gaat vallen raakt je lichaam de extra wapening tegen koude kwijt. Het is echter niet nodig om kou te lijden! Je kan meer kleren aan doen en je kan besluiten om de thermostaat in je lichaam een graad hoger te zetten.

In de tijd dat je niet bezig was met afvallen kreeg je voldoende koolhydraten binnen om met wat extra verbranding je lichaam op temperatuur te houden, daarnaast bood de vetlaag bescherming tegen de kou. Wanneer je afvalt en in het najaar niet extra calorieën tot je neemt gaat je lichaam in de spaarstand. De reserves in het lichaam worden niet aangesproken om het lichaam op temperatuur te houden, maar worden gespaard voor (nog) slechtere tijden. Met als gevolg dat je het extra koud krijgt.

Het is aan te raden om lang voordat het najaar en winter wordt 2-gesprekken te wijden aan alle herinneringen aan kou, momenten dat je het koud had in je kindertijd/jeugd. Bijvoorbeeld 's ochtends wakker worden in een onverwarmd huis, door de regen en kou naar school, enzovoorts.

Wissel het praten over deze herinneringen af met vertellen hoe bang je bent om het weer koud te hebben. En neem het besluit dat je je in het najaar warmer zult kleden, voordat je het koud krijgt. En je kan ook je lichaam voorbereiden op het aanspreken van de voorraden om het warmer te stoken.

Het warmer stoken van je huis werkt meestal averechts, je kleed je dan niet op het koude weer waardoor je toch koud gaat krijgen als je buiten de deur bent, je lichaam wordt niet aangespoord om zichzelf warmer te stoken en het kost je een onnodig hogere gasrekening.

Door het ontladen van de angst voor kou zul je merken dat je lichaam meer ontspannen reageert op de situatie en inderdaad meer warmte gaat produceren. Tevens krijg je ruimte om maatregelen te nemen voordat je vanwege de koude als automatisme meer gaat eten.

6.6.13 Geruststelling en troost

We zijn getraind om geruststelling te zoeken. Het kan zijn dat dat een instinctmatig overblijfsel is van de evolutie. Doordat je als baby vaak gerustgesteld werd in plaats van te mogen huilen (laat staan andere vormen van ontlading) ben je ook getraind om geruststelling te zoeken. Omdat dat veelal met eten gebeurd is ga je op momenten dat je je wat ongemakkelijk voelt op zoek naar eten. En in plaats van op zoek te gaan naar ontlading van de onrust eet je dan de gevoelens weg. De niet ontladen gevoelens komen echter vrij snel weer opdrijven en om die onrust onder controle te houden ga je steeds weer eten.

6.6.14 Discipline en motivatie

Zoals eerder in dit boek genoemd is de discipline om minder te eten een belangrijke overeenkomst tussen de vele verschillende methoden in afslank-diëten. Discipline is het vermogen om een bepaald besluit te volgen en daarin te volharden, ook als het tegenzit. Door de manier waarop wij opgevoed worden is het volgen van discipline die door anderen opgelegd wordt minder moeilijk dan wanneer je zelf bedacht hebt dat je bepaalde regels wilt gebruiken. Onze westerse opvoeding is in het geheel niet gericht op het trainen van discipline. Opvoeders overtreden zelf vaak de regels die ze op proberen te leggen. Voor het leren van discipline is een goed voorbeeld heel belangrijk. Het lijkt tegenstrijdig maar mensen die discipline leren kunnen zich beter aan zelf gekozen leefregels houden.

De menselijke geest is een wonderlijk apparaat. Mensen die niet in kwakzalverij geloven zijn net zo gevoelig voor neppillen (placebo) als de goedgegelovigen onder ons. En autoriteit maakt volgens mij gebruik van hetzelfde mechanisme als de neppil. Wanneer een autoriteit iets tegen mij zegt ben ik eerder geneigd om een opdracht aan te nemen en houd ik het langer vol dan wanneer iemand die dichterbij me staat hetzelfde opdraagt.

Zo zijn we ook geneigd om de strenge regels van een dieet langer te accepteren en te volgen wanneer de status van de auteur hoger is.

Deze placebo effecten laten zien dat ons brein tot veel in staat is. Kennelijk speelt geloof een rol in het vermogen van lichaam en geest om bepaalde doelen te bereiken. Kennelijk is ons lichaam beter in staat bepaalde ziekten te overwinnen als we geloven dat het kan. Geloof in ons eigen kunnen helpt om harder te proberen om een doel te bereiken

en als je harder werkt en niet opgeeft is het meer waarschijnlijk dat je ergens komt dan wanneer je (steeds) halverwege opgeeft.

Het is dus de kunst om in je eigen doelstellingen te geloven. Om dat geloof mogelijk te maken is het nodig om emoties die je tegenzitten om helemaal voor jezelf te gaan, stelselmatig aan te pakken en buiten werking te stellen (ontladen, ontladen, ontladen). Daar horen ook die gevoelens bij die je motivatie ondergraven en daarmee je discipline. Het idiote is dat wanneer je aan iemand kunt vertellen dat je ergens mee loopt te worstelen, de worsteling minder wordt. Houd je de worsteling voor jezelf en in je hoofd dan loop je erin vast en worden de emoties steeds zwaarder.

Sommige emoties maken dat je stelselmatig onrealistische doelen stelt. Dat is een uitstekende manier om je zelfvertrouwen te ondermijnen. Het is bijvoorbeeld niet erg realistisch om elke maand meer dan 4 kg af te vallen. 4 kg per maand afvallen is een extreem zware doelstelling. Met zo'n doelstelling ligt het erg voor de hand om teleurgesteld te raken en in je "Zie je wel, ik kan het niet"-emotie verzeild te raken. Stel een realistisch doel en weiger te geloven dat het onhaalbaar is, weiger om jezelf door enig falen onderuit te halen.

Wanneer je discipline alleen gebruikt om minder te eten wordt het steeds zwaarder om het vol te houden. Je hebt steeds meer eet-discipline nodig. In andere woorden: het kost steeds meer moeite om jezelf te motiveren om de regels vol te houden. Lichaam en geest verzetten zich steeds harder tegen de oude 'behoeften' die niet meer vervuld worden. Het is belangrijk om te leren om systematisch aan de gevoelens die je voornemens ondermijnen te werken in 2-gesprekken. Discipline dient voornamelijk gebruikt te worden om het besluit om aan de emoties te werken te herhalen en uit te voeren zodat de gevoelens overwonnen worden. Dit noemen we ontlaad-discipline.

Eet-discipline gebruik je alleen als veiligheidsklep om te voorkomen dat de situatie uit de hand loopt en om het vol te houden tot het volgende 2-gesprek, of de volgende geplande maaltijd. Keer op keer besluiten om aan de gevoelens te werken en de emoties op te ruimen is wat uiteindelijk het verschil gaat maken. Met eet-discipline alleen houd vrijwel niemand het vol.

De lagere hoeveelheid calorieën die je lichaam binnenkomen worden ervaren als gebrek, een aankondiging dat er een periode van te weinig voedsel aankomt. Tegelijkertijd weet je dat er genoeg eten is. Lichaam

en geest kunnen niet met deze tegenstrijdigheid overweg. Alle emotionele mechanismen verzetten zich tegen deze situatie.

Om emoties die opgeroepen worden door het besluit om minder te eten stelselmatig te ontladen, moet je het gaan hebben over hoe je geleerd hebt eten te gebruiken om bepaalde dingen niet echt te hoeven voelen. Je gaat praten over de omstandigheden waarin jij geleerd hebt om iets te gaan eten in plaats van te laten zien wat je voelt.

Wanneer je discipline gebruikt om telkens als je een beetje vastloopt een helend 2-gesprek op te zetten en te praten over je worstelingen, zul je zien dat het minder moeite kost om gemotiveerd te blijven. De mensen om je heen moeten ook gaan begrijpen dat motivatie door emoties ondermijnd wordt en dat die emoties ontladen moeten worden. En dat alleen het simpele besluit om je aan de regels te houden niet vol te houden is.

De steun die je van mensen om je heen krijgt tijdens de worsteling moet heel erg op maat gesneden worden. Het gaat erom dat je samenwerkt. Er zijn weinig mensen die het volhouden om je te ondersteunen als je tegenwerkt. Als je om steun vraagt en iemand wil je helpen, maar je vervolgens alles doet om de ondersteuning te saboteren vergt dat meestal te veel van de ondersteuner. Je kan niet verwachten dat mensen dergelijke ondersteuning kunnen geven. Het werkt beter wanneer je met jezelf afspreekt dat op het moment iemand aangeeft dat je genoeg gegeten hebt dat je dan stopt met eten. Je zal dan waarschijnlijk de gevoelens die dat oproept moeten uiten. Dat werkt het best als de ander ook weet dat jij door hebt dat het de gevoelens zijn. Met de vraag: "Wil je even naar me luisteren?" en dan ook wachten tot de ander ook instemmend kan antwoorden. Degene die luistert dient te beseffen dat er geen andere actie nodig is dan de worsteling aan te horen. Geen oplossingen, geen inhoudelijke reactie, maar slechts ruimte om de gevoelens te laten zien.

Een andere vorm van steun is dat je iemand vraagt om je vlak voor het eten er aan te herinneren om niet te veel op te scheppen, rustig te eten, goed te kauwen, etc. Ook werkt het om even de tijd te nemen om naar het eten te kijken en tot je door te laten dringen dat je het zo gaat opeten en hoe het zal smaken. En dat je als het op is genoeg gehad hebt.

Het volhouden van discipline is een kwestie van gemotiveerd blijven. Motivatie wordt ondergraven als de achterliggende emoties niet verwerkt

worden. Motivatie blijft een kwestie van elk falen op te volgen met een hernieuwd besluit zonder jezelf te straffen voor het falen.

6.6.15 De kracht van een besluit

Alles wat we doen wordt voorafgegaan door een besluit. Veel van die besluiten nemen we onbewust. Veel besluiten worden bestuurd door wat we in het verleden meegemaakt hebben. Ontladen en verwerken daarvan maakt dat we bewust worden van de mechanismen achter onze onbewuste besluiten. Het wordt dan mogelijk om die besluiten te veranderen.

Het werkt echter ook andersom. Je kan besluiten tegen een onbewust besluit in te gaan. Een dergelijk besluit stuit soms op heftig innerlijk verzet. Door het herhalen van het besluit kan je daarover blijven ontladen totdat het onbewuste verzet breekt. In zo'n geval komt de bewustwording van het oorspronkelijke onbewuste besluit meestal pas na de verandering.

Veel van onze onbewuste besluiten zitten vast aan onze jong(st)e jaren waar anderen voor ons bepaalden wat er gebeurde. Het zijn de besluiten waar we ons het meest machteloos over voelen. Het gevolg is dat elk besluit dat je neemt hoe klein ook tegen de verinnerlijkte machteloosheid in gaat en tot heftige ontlading kan leiden. Dergelijke besluiten dienen herhaaldelijk in 2-gesprekken gebruikt te worden totdat er voldoende over ontladen is.

Ik besluit om niet meer te eten dan dat wat gezond voor me is!

Het is niet aan de gesprekspartner om te helpen bij het handhaven van het besluit.

6.6.16 Ontkenning: de grote en de kleine worsteling

Wanneer je leert om de worstelingen met gevoelens te onderkennen en ze stelselmatig te ontladen, kan het zomaar gebeuren dat je plotseling af en toe niet hoeft te vechten tegen het gevoel dat je iets moet eten. De perioden dat het weinig of geen moeite kost worden afgewisseld met perioden dat het weer net zoveel moeite kost als voorheen. Deze grote worstelingen lijken groter en heftiger dan de continue worsteling die je 'vroeger' had. Alleen maar omdat het niet meer continue aanwezig is lijkt de heftigheid van de gevoelens groter. Waarschijnlijk omdat je nu vergelijkt met de perioden dat je geen last hebt. Feitelijk is de worsteling aan het afnemen.

Bij mij werkt het zo dat een nieuwe grote worsteling begint met het ontkennen dat er iets aan de hand is. Meestal zoek ik een reden om iets extra's te kunnen eten. En dat is natuurlijk geen probleem. Maar de momenten waarop ik kies om iets extra's te eten volgen elkaar steeds sneller op. En voordat ik door heb wat ik aan het doen ben, ben ik een paar kilo zwaarder en staat mijn hoofd meer naar het opgeven van het project en mezelf te verstoppen in een hoekje met een heel groot bord eten.

Grote worstelingen zijn moeilijk te verslaan. Het vergt veel vastberadenheid en discipline en een goed team om je heen dat je helpt om de gevoelens te openbaren en te werken aan het opnieuw oppakken van de doelstellingen.

De grote worstelingen worden vooraf gegaan door kleine worstelingen. De onderkenning van kleine worstelingen helpt bij het voorkomen of verkleinen van de grote worstelingen. De uitdaging is echter de systematische ontkenning dat er iets aan de hand is. En als je probeert te onderkennen wat er aan de hand is, is er het stemmetje dat steeds zegt dat andere dingen belangrijker zijn.

Dat stemmetje moet met kracht worden tegengesproken! Het is namelijk wel belangrijk om aandacht te besteden aan de kleine strubbelingetjes, er blijken vaak grote gevoelens onder te zitten. Wanneer je steeds wacht met er aan te werken totdat het water je aan de lippen staat zal het nooit helemaal ontladen worden. Je moet niet alleen pompen om niet te verzuipen, maar je moet pompen tot je droge voeten krijgt.

Door het tussen de perioden met grote worstelingen, over de kleine worstelingen te hebben duren de grote worstelingen steeds korter en worden steeds kleiner. Door te werken aan de kleine worstelingen, ook al voelen ze onbeduidend en ben je bang dat er veel belangrijkere dingen zijn om het over te hebben, lukt het uiteindelijk om de diepe dalen achter je te laten.

6.6.17 De kat op het spek binden

Bij het waarnemen, zien, ruiken, voelen van eten komen er fysieke reacties, die de spijsvertering alvast voorbereiden op wat er komen gaat. Op zich een nuttig proces, maar helaas zijn er veel gevoelens over en rond eten vast gaan zitten aan die fysieke reacties. Op die manier maakt het niet meer uit wat er eerst is (1) iets eetbaars, of (2) de gedachte, of (3) een vervelend gevoel. Het leidt allemaal naar eten of snoepen.

Door in een helend 2-gesprek heel bewust te gaan ruiken en kijken naar iets eetbaars (waar je erg naar verlangt) en te praten over alle gevoelens die dat oplevert en te fantaseren hoe geweldig het zou zijn om het op te eten, maar dat niet te doen, kan de verbinding tussen de aangeleerde gevoelens en reacties en het eten ontladen worden.

Deze 'methode' wordt in veel therapieën toegepast en is gemakkelijk zelf uit te voeren, mits er een afgesproken tijd echt niet gegeten wordt (bv gedurende het 2-gesprek). De luisteraar kan de ontlading aanmoedigen door gedoseerd mee te fantaseren over het lekkere eten en aan te moedigen de gevoelens te overdrijven.

6.6.18 De zin van het leven

Levensbeschouwingen bieden mensen een bepaalde kijk op de zin van het leven. Het is echter zeer de vraag of er een universeel antwoord is op levensbeschouwelijke vragen. Zo'n levensbeschouwing kan ongewild een blok aan je been gaan vormen. Steeds vaker komt 'geen zin' als anti-alles-emotie op. Een weerslag van het vele moeten door een opgelegde levensbeschouwing.

Een neveneffect van het veelvuldig en systematisch verwerken van oude gevoelens en gebeurtenissen is dat de drijfveren waar je zo aan gewend geraakt bent verdwijnen. Zonder die patroonmatige drijfveren ben je aangewezen op je eigen beslissingen.

Het leven heeft geen zin, als je er geen zin aan geeft!

Wanneer oude drijfveren, rationalisaties en obsessies verdwijnen zit er niets anders op dan gaan bedenken wat je echt zelf wilt. Omdat je dat waarschijnlijk nooit eerder gedaan hebt is dat een forse uitdaging. Een heel nieuw gebied, waar je heel vaak de gedachte "Ik heb geen idee!" zult beoefenen. Het hardop uitspreken van die gedachten helpt bij het verkennen van het terrein.

Wanneer je niet meer gedreven wordt door je eigen onverwerkte geschiedenis komt er ruimte om eigen keuzen te maken. Dat vergt het ontwikkelen van je eigen denken en het verwerken van heel veel oude angst. "Wat heeft het allemaal voor zin?" is een emotie die regelmatig op het menu zal staan.

6.6.19 Zelf-sabotage

Een belangrijke hindernis bij het gemotiveerd blijven is zelf-sabotage. Zelf-sabotage bestaat uit meerdere componenten en is een complex verschijnsel. Zelf-sabotage is een verzamelterm voor alle mechanismen die ertoe leiden dat je een eerdere genomen besluit of plan niet uitvoert of uit kunt voeren. Ten opzichte van jezelf verdedig je de wijziging met: "t Kan wel voor deze keer!", "Een uitzondering moet kunnen.", "Morgen ga ik er weer tegenaan!" en andere uiterst aannemelijke smoezen. Waar komt dit `Ja-zeggen en Nee-doen'-gedrag vandaan en nog belangrijker, hoe kom je er vanaf?

De bovenste laag van zelf-sabotage bestaat uit de resultaten van alle vormen van kritiek die je in je leven opgelopen hebt. Dat varieert van goedbedoelde opbouwende kritiek, via correcties naar snijdende, afbrekende kritiek en ronduit pesten. Het uit zich in minderwaardigheidsgevoel, ongeloof in eigen kunnen, onderwaardering, zelfkritiek, faalangst, angst voor afwijzing/uitsluiting en angst voor het onbekende.

Het opgeven van plannen, het niet hebben van plannen en beperkte ambities zijn grotendeels het gevolg van onverwerkte mislukkingen, onverwerkte teleurstellingen en een lange reeks aan onverwerkte kritiek.

Kritiek is noodzakelijk om een feitelijke gang van zaken goed onder ogen te kunnen zien, maar het is een probleem dat kritiek meestal zoveel gevoelens oproept dat een rationele beschouwing onmogelijk wordt. Doelmatig evalueren zonder een kritische blik is vrijwel onmogelijk. Het doel van evalueren is leren, verbeteren. Wanneer gevoelens een evaluatie beheersen, is het gevolg verwarring en een opeenstapeling van emotionele schade. Van leren komt dan heel weinig terecht. Helaas is het overgrote deel van de mensen door kritiek beschadigd en is het een grote uitdaging om constructief met kritieken te werken.

Het complex van gevoelens rond kritiek zijn in meerdere schalen te plaatsen:

1. Bij het horen van kritiek moet deze losgemaakt worden van gevoelens van afwijzing en concurrentie. Wat wordt er nu werkelijk gezegd en hoe verhoudt zich dat tot eventuele verbetermogelijkheden? Om dit mogelijk te maken is het noodzakelijk om in helende 2-gesprekken die gevoelens te ontladen en daardoor het bruikbare rationele deel uit de kritiek te

destilleren. Alle ontvangen kritiek dient diepgaand onderzocht te worden op bruikbare elementen. De niet bruikbare gedeelten dienen genegeerd te worden. Om kritiek te kunnen negeren is veelvuldig daarover ontladen noodzakelijk.

2. Wanneer kritiek die je vroeger/eerder zelf ontvangen hebt niet voldoende ontladen wordt, is er een vrijwel onbedwingbare neiging om anderen op soortgelijke wijze te bekritisieren. Dit is het mechanisme waarmee emotionele schade verder verspreid wordt. Doordat verreweg de meeste kritiek in de categorieodeloze schade valt is het noodzakelijk om naast het ontladen van de schade, te leren om zeer spaarzaam met kritiek te zijn. Communicatie van kritiek heeft alleen zin als je er zeker van bent dat de ontvanger het kan horen, er haar/zijn voordeel mee kan doen en er voordeel aan heeft. Houd jezelf verantwoordelijk voor de goede ontvangst van de kritiek (en niet de ontvanger). In alle andere gevallen houd je je mond en leer je soms van onverwachte successen van een ander.
3. Zelfkritiek is een mechanisme waarmee je probeert te voorkomen dat anderen je bekritisieren. Het is het resultaat van een opstapeling van niet verwerkte kritieken. Zelfkritiek zit vastgebakken aan slecht voelen over jezelf, de angst om afgewezen/buitengesloten te worden en de angst om fouten te maken (faalangst). Zelfkritiek is het gevolg van alle niet verwerkte kritiek die je vaak op jonge leeftijd van anderen (opvoeders/ouders/leraren) ontvangen hebt en nooit de gelegenheid voor hebt gehad om dat te verwerken. Mensen die erg kritisch zijn op anderen hebben vaak ook veel zelfkritiek en zijn soms erg perfectionistisch in het eigen functioneren.

Er zijn meerdere invalshoeken om de verwerking van de emotionele schade als gevolg van kritiek op gang te brengen:

- Zelfwaardering uitspreken in een 2-gesprek.
- Luisteren naar waarderingen van anderen (en daar bij mogen ontladen) en besluiten die waarderingen te horen en binnen te laten komen.
- Vertellen over de kritiek waaronder je geleden hebt (en het verdriet daarover mogen ontladen).
- In een 2-gesprek alle denkbare kritiek spuien, terwijl je gesprekspartner je aanmoedigt en vrolijk alle kritiek absorbeert.

- De volgende tekst herhaald uitspreken: "Het gebeurt wel eens dat iemand die bekritiseert wordt daar niet van in de war raakt en gewoon in contact kan blijven met zichzelf en met degene die de kritiek uit!".

Onder de laag met kritiek zit nog heel veel angst. Uiteindelijk is zelf-sabotage alleen te voorkomen door regelmatig lichte angsten onder ogen te zien. Het in een helend 2-gesprek hardop uitspreken van doelen en besluiten en het onder ogen zien van de uitdagingen die opduiken bij het uitvoeren van de plannen leiden tot het langdurig ontladen van lichte angsten. Het ontladen van deze angsten maakt het uiteindelijk mogelijk om besluiten vast te houden ook als de zelf-sabotage opspeelt.

Bij de weerstand tegen het ontladen van lichte angst speelt waarschijnlijk heel veel licht lichamelijk ongemak. Ook dit ongemak ontlaadt wanneer je besluit aan deze angsten te werken, het ongemak zit aan vroege angstige herinneringen vast. Je kwam op de wereld met de verwachting dat er andere mensen zouden zijn om je mee te verbinden. Je hebt het steeds weer geprobeerd om die verbinding te vinden, en dat leidde vaak tot de teleurstelling dat mensen er niet echt waren, te druk met hun eigen sores. In plaats van contact, aandacht en ruimte om je ongemak te laten zien werd er iets in je mond gestopt om je stil te krijgen. Aan die vroegste herinneringen zit alles wat je toen voelde vastgeplakt.

Het zijn deze vroege ongemakkelijke gevoelens, die zo moeilijk onder woorden te brengen zijn, die maken dat je een eerder besluit om niet te eten overboord zet. Alleen maar om die vroege ellende niet te hoeven voelen. Zelfs als je weet dat je het door het niet te willen voelen in stand houdt, wil je het er liever niet over hebben.

Ook deze laatste hindernis van zelf-sabotage kan beslecht worden door heel gedisciplineerd steeds weer een helend 2-gesprek op te zetten en deze oude angsten te delen en te ontladen. Stap voor stap, met voldoende aandacht, tijd en het steeds weer herhalen van het besluit om door te gaan tot het lukt. Dit is de plek waar ontlaad-discipline en eet-discipline hand in hand gaan.

6.7 *Bewustzijn: podium van de geest*

Het theater is pikdonker. Geen zaallicht, geen licht op het podium, het is inktzwart. De zaal zit vol en de voorstelling begint. Op het podium gaat een klein lampje aan. Vanuit het licht staren 2 ogen de inktzwarte

duisternis in. Dat is het begin van bewustzijn, op welk punt in je leven het bewustzijn ontstaat weten we niet. De verlichte ruimte op het podium wordt groter. Er ontstaan meer lichtjes. De zaal blijft pikzwart, dat is het onbewuste van waaruit er soms iets geroepen wordt, soms wordt er iets naar het podium gegooid. Op het podium heeft men geen idee wat of wie er in de zaal zit en wat daar gedacht wordt. Op het podium groeien de lichtjes langzaam aan aaneen tot één verlichte ruimte zoals ons bewustzijn in de loop van ons leven groeit. Maar de zaal blijft duister, zoals ons onbewuste waarop we vrijwel geen zicht hebben. De spelers op het verlichte podium (het bewustzijn) proberen te begrijpen wat er in de zaal speelt, wat de zaal van de voorstelling vindt (het onderbewustzijn)!

Met de ontwikkeling van ons zenuwstelsel, ons brein, onze geest en onze intelligentie is ook ergens bewustzijn ontstaan. Maar wat is bewustzijn, hoe moeten we dat begrijpen? Hoe komt het dat sommige mensen een ander bewustzijn ontwikkelen dan anderen? Hoe komt het dat bewustzijn steeds maar lijkt te groeien? Wat betekent dat eigenlijk 'een groeiend bewustzijn'?

Wat is de rol van ons onderbewuste? Wat valt er te leren uit ons onderbewuste? Hoe kunnen we herinneringen die via het onderbewustzijn het bewustzijn sturen begrijpen en veranderen? Het blijkt dat door stelselmatig opzoeken van de onbewuste drijfveren in een helend 2-gesprek en de bijhorende emoties te ontladen de snelheid waarmee je je bewustzijn kunt ontwikkelen toeneemt.

6.8 *Hoe de geschiedenis van je (voor)ouders jouw eetgewoonten bepaalt!*

Ouders hebben hun eigenschappen, eigenaardigheden en kwaliteiten overgeërfd van hun ouders. Maar er is meestal in hun eigen leven ook weer het een en ander gebeurd. Die opstapeling van kennis en trauma's is/wordt ook deels weer aan jou doorgegeven. Dat doorgeven gebeurt biologisch [zie paragraaf 7.5 op pagina 127] en via de opvoeding. Kinderen kopiëren gedrag en emoties van hun ouders. De eerste stap in leren is nadoen. Doordat je ziet hoe je opvoeders met bepaalde situaties omgaan krijg je een voorbeeld dat je later hergebruikt bij je eerste zelfstandige pogingen om iets soortgelijks te doen. Op deze wijze wordt succesvol en minder succesvol gedrag overgenomen.

Er is een structurele achterstand in het verwerken van alle opgenomen informatie. Daardoor is het niet mogelijk om nuttige kennis van trauma's

en emoties te scheiden. Om het verwerkingsproces op gang te krijgen is het aan te bevelen om de geschiedenis van je ouders te onderzoeken.

Vervolgens ga je in helende 2-gesprekken de geschiedenis van je voorouders vertellen. Door de verhalen te vertellen komen ook de emoties los. Het is belangrijk om de verhalen heel vaak opnieuw te vertellen. Steeds valt er nieuwe informatie op zijn plaats. Door de ontlading en verwerking van de emoties worden bepaalde onderdelen minder belangrijk en komt er weer nieuwe informatie vrij. Probeer zoveel mogelijk van wat er in je hoofd afspeelt onder woorden te brengen.

Tijdens het herhaald vertellen van de verhalen zullen er veel herinneringen voorbijschieten, flitsen van momenten waarop je kan zien dat de emoties van je vader of moeder een indruk bij je achtergelaten hebben. Dat zijn kleine herwaarderingen van de eerder niet verwerkte informatie. Je gaat daardoor onderscheid maken tussen de emoties die je van je ouders/opvoeders hebt gekopieerd en de bruikbare informatie en kwaliteiten die je overgenomen hebt. De herwaardering zit in de herwonnen vrijheid om zelf een keuze te maken.

Veel van de herinneringen die zo verwerkt worden, zitten op een of andere manier vast aan de drijfveren die tot overeten leiden. Het is niet nodig om dit verband geheel te analyseren en te begrijpen. Belangrijk is dat de ongemakkelijke gevoelens verwerkt worden en daarmee de aanleiding om emoties weg te eten.

6.9 *Religie en cultuur*

Atheïsten en andere reli-sceptici, zoals ikzelf, hebben de neiging om te geloven dat je je kunt afkeren van religie en je jezelf daarmee kunt losmaken van de overtuigingen die met die religie verbonden zijn.

Een religie is meer dan het instituut, de kerk waarvan je je kunt afkeren. Op mijn 12e besloot ik om niet meer naar de kerk te gaan om mijn geloof te belijden. Dat was een relatief eenvoudig besluit. Met dat besluit probeerde ik me ook af te wenden en af te zetten tegen de cultuur waarin ik opgegroeid was. In het afzetten tegen en het bereiken van tegenovergestelde waarden zit de schijn van bevrijding. De drijfveren zijn in dat proces echter nauwelijks veranderd. In het verzet zit ook nog steeds de slavernij waar je je van los probeert te rukken. De bevrijding komt pas nadat het verzet overbodig is geworden.

Mensen die opgegroeid zijn in een christelijke cultuur (ook de atheïsten dus) hebben een sterke neiging om de wereld in goed en

kwaad te verdelen. Wat mis gaat is het werk van de duivel, het kwade. Wat goed gaat is de hand van God. Hierdoor wordt het goede gereduceerd tot tegenhanger van het kwade. Dan wordt het moeilijk, vrijwel onmogelijk, om te begrijpen hoe goede mensen met goede intenties andere mensen ernstig tekort kunnen doen.

Een belangrijk neveneffect van het christelijk dualisme (zwart/wit, goed/fout) op onze emoties is het slecht voelen over wat niet goed werkt. Alles wat we onder ogen moeten zien wat beter zou kunnen, maakt onmiddellijk dat we onszelf slecht gaan voelen.

Om mijn woede en frustratie over de kerk te overwinnen ben ik teruggegaan naar de herinneringen en invloeden van het Katholicisme op mijn leven. Ik heb ontdekt hoe goed en fout, schuld en boete, hemel en hel door mijn opvoeding vergaande invloed op mij hebben gekregen. Als kind las ik op school veel kinderbijbels en was ik zeer gegrepen door het verhaal van Jezus. Dat heeft mijn teleurstelling in de kerk vergroot toen ik mijn naïviteit verloor doordat ik ontdekte dat er nog steeds veel narigheid in de wereld was. En dat die narigheid ook veroorzaakt wordt door mensen die naastenliefde prediken.

Lang heb ik mij afgezet tegen religie en dacht ronduit minachtend over gelovigen. Doordat ik mijn zelfvertrouwen teruggevonden heb en mijn zelfkritiek verwerkt ben ik veel milder geworden en begrijp nu beter hoe religie mensen verbindt en geruststelling biedt. Daarvoor is het 'geloven in een hogere macht' van ondergeschikt belang. De strijd over de waarheid is voor mij niet meer belangrijker dan de verbinding met een gemeenschap (welke ik kwijtraakte toen ik uit de kerk vertrok).

Religies zijn ontstaan om in de menselijke behoefte aan gemeenschap te voorzien. De mens heeft behoefte aan bescherming en geruststelling. Religies bieden een plek voor menselijkheid, barmhartigheid en vergeving. Religie geeft mensen hoop op een betere meer liefdevolle wereld. Het is niet terecht dat religie de schuld krijgt van veel maatschappelijke problemen.

6.9.1.1 *Religieuze regels en voorschriften*

De meeste religies (en culturen) kennen voorschriften t.a.v. voedsel, voedselbereiding, slacht, hygiëne en etenstijden. Veel van deze voorschriften bestaan al vele eeuwen en zijn ontstaan uit bittere noodzaak. Van vrijwel alle voorschriften zal bij nadere beschouwing blijken dat ze destijds met de toen beschikbare inzichten een rationele oplossing waren voor een feitelijk probleem. Door het strak handhaven

van de regels terwijl de omstandigheden veranderen is soms de rationaliteit van bepaalde regels afgenomen. Het is de gelovigen dan vaak niet toegestaan om de, inmiddels heilige, regels in twijfel te trekken. Het verzet tegen de regels dat door die beperking kan ontstaan maakt dat ook de zinnige regels overboord gezet worden.

Bijvoorbeeld: medisch is inmiddels al ruimschoots aangetoond dat alcohol zeer schadelijk is voor onze gezondheid. De (vermeende) positieve gezondheidseffecten wegen ook bij zeer matig gebruik op geen enkele wijze op tegen de nadelen. Door het omvangrijke alcohol gebruik in de Westerse samenleving en de daarmee samenhangende economische belangen is er zeer sterk verzet tegen beperkingen op alcoholgebruik.

Religieuzen die hun eeuwenoude taboe op alcoholgebruik handhaven zijn in zekere zin in het voordeel. Het zou nog beter zijn wanneer een zelfstandige afweging tot een overtuigde keuze om geen alcohol te drinken zou leiden. Echter de bevrijding van het taboe op alcohol zit niet in de vrijheid om je zelf aan alcohol te verslaven. Dan ben je waarschijnlijk beter af met het taboe.

6.9.1.2 *Religieuze taal en teksten*

Taal leeft en ontwikkelt. Er worden nieuwe woorden uitgevonden en bestaande woorden krijgen een andere betekenis. Dit is een noodzakelijk proces om de mens de gelegenheid te geven om zich verder te kunnen ontwikkelen. Dat oude teksten moeilijker te begrijpen zijn is daar een logisch gevolg van. In religieuze teksten wordt ook nog eens geprobeerd om eeuwenoude menselijke dilemma's te bespreken, noodzakelijker wijze met een voor ons gevoel oubollig taalgebruik. Het kost veel studie om dergelijke teksten te doorgronden. Maar wanneer je je daar toe wijdt zal je ontdekken dat heel veel kennis over de mens(heid) al heel oud is.

Soms spreken teksten van een andere religie je juist meer aan, omdat jouw vroege herinneringen niet vastzitten aan de cultuur van die religie. Onwetendheid is te vaak de basis van overtuiging, het onvermogen om een religie voldoende te doorgronden maakt dat bepaalde inzichten te snel verworpen of te snel geaccepteerd worden zonder de feitelijke betekenis te doorgronden. Heilige oorlogen gaan zelden over de feitelijke inhoud, maar vaker over de uitleg van de woorden, gelijk hebben en over macht en geld.

Doordat de betekenis van woorden verandert en de teksten noodzakelijkerwijze een bepaalde vaagheid gebruiken om inzichten te

beschrijven is er te veel ruimte voor interpretatie. Ruimte die ook gebruikt wordt om onderdrukkende denkbeelden te rechtvaardigen.

6.9.1.3 *Onderdrukking*

Maatschappijen hebben tot nu veelal gefunctioneerd op basis van manipulatie. Onderdrukking maakt dat veel mensen zich moeten voegen naar de wensen en belangen van een beperkte groep. Ook religie is veelvuldig misbruikt om onderdrukking uit te oefenen en te rechtvaardigen. Het is onvermijdelijk dat de gevolgen van religieuze onderdrukking de toegang tot de goedaardige betekenis van religie blokkeren. Het is mogelijk om de door deze onderdrukking opgelopen pijn te ontladen en daarmee weer toegang te krijgen tot de oorspronkelijke betekenis van de religie waaronder je opgegroeid bent. Dat maakt het mogelijk om uiteindelijk eigen overwegingen te maken i.p.v. in het eeuwige verzet te blijven hangen. Onverwerkte frustraties over een religie maakt het vrijwel onmogelijk om toegang te krijgen tot de bruikbare en vaak eeuwenoude inzichten die in de religie verwerkt zijn.

6.10 *De climax en de kunst van het verlangen*

Het blijkt dat mensen die geleerd hebben om bevrediging uit te stellen veel succesvoller zijn dan zij die meteen (of te snel) hun verlangens bevredigd zien. Succes is in de letterlijke betekenis niets anders dan 'slagen in je opzet'. Wanneer anderen je waarderen of bewonderen voor het bereiken van je doel streelt dat misschien je ego. Het leidt ook af van de noodzaak om jezelf te waarderen. Een voor jouzelf betekenisvolle 'opzet' oogst niet altijd aandacht of waardering bij anderen. Met die aandacht en waardering is het gemakkelijker om succes te hebben. Maar dat wil niet zeggen dat waardering van anderen een waardevolle motivator is. Vurige hoop op waardering is bijna altijd een valkuil en een recept voor teleurstelling.

Snel resultaat en drang naar succes werken als een verslaving. Snel succes geeft een kick, maar kort na de kick is er deceptie. Het doel is bereikt en wat nu? Een nieuw doel stellen dat wederom snel succes oplevert. Als een junk op weg naar het volgende shot. Het past naadloos in het beeld van het yuppen-kapitalisme: snel rijk worden via een spoor van snelle successen. Nergens geleerd om ergens echt moeite voor te doen anders dan door overuren te maken met graaien. Succes met geld verdienen levert zelden voldoening. Succes is geen garantie voor geluk.

Doelen dienen ambitieus te zijn en betekenisvol. In de huidige maatschappij is het begrip van doelen uitgehold tot iets wat binnen een gestelde tijd haalbaar moet zijn. Een doel moet gegarandeerd tot succes leiden. Hierdoor worden onze ambities ingeperkt tot voor bestuurders/managers/leiders/voormannen overzichtelijke proporties en zijn we niemand meer tot last. En zo raken we verslaafd aan de climax van het behalen van doelen. Het geeft een stoot adrenaline en daarna komt de leegte. De bevrediging wordt steeds minder.

Door weer te gaan dromen, daarmee bedoel ik ambitieuze doelstellingen verzinnen en nastreven, van grote dingen, van levenswerken wordt afkicken van de verslaving aan snel succes, snel resultaat, onvermijdelijk. Hierdoor wordt het mogelijk om meer betekenis aan je leven te geven en om te leren weer langdurig ergens naar te verlangen.

6.11 *Fysieke pijn*

Doordat we vroeg in ons leven leren om ongemakkelijke gevoelens weg te eten zullen we dat ook en vooral doen bij fysieke pijn. Als de pijn erg hevig is lukt het nog wel om andere oplossingen te zoeken. Als de pijn hevig is mogen we dat -binnen bepaalde grenzen- uiten en wordt er een soort van oplossing geboden met pijnstillers.

Verraderlijker is echter licht lichamelijk ongemak, licht zeurende pijn, net niet genoeg om een pijnstiller te nemen, maar je voelt je wel de hele tijd ongemakkelijk. Er zijn heel veel klachten aan bijvoorbeeld rug, maag, gewrichten, hoofd en tanden die in deze categorie vallen. Voor veel mensen geldt dat eten de ellende verzacht. Helaas meestal maar kortstondig en moet je blijven eten om die ellendige zeurende vage pijn niet te voelen. En het zijn ook de dingen met veel suiker en verzadigd vet die het beste `werken´ bij het bestrijden van dit soort pijn. Ondertussen groeit je gewicht gestadig door. Je lichaam gebruikt de calorieën niet en moet ze snel ergens kwijt. Al die extra calorieën worden in vet omgezet.

Het mechanisme van pijn wegeten moet onderbroken worden. Dat gebeurt enerzijds door het mechanisme te vervangen door iets wat wel werkt (ontladen) en anderzijds door te besluiten om heel gedisciplineerd alleen te eten wat je wel nodig hebt.

6.11.1.1 Wat is fysieke pijn?

Wanneer je lichaam beschadigd wordt, zorgen je zenuwcellen ervoor dat je door middel van pijn gealarmeerd wordt. Het lichaam wordt door pijn aangezet om actie te ondernemen tegen de oorzaken van de pijn en om het genezingsproces te ondersteunen. De doorn, angel of stuk glas moet verwijderd worden. Je trekt je hand terug van de hete kookplaat. Dat is een logisch eerste stap. De oorzaak van de schade moet gestopt worden. Maar daarmee is de pijn niet over. Het lichaam moet in actie komen om de wond te genezen. Het dempen van de pijn zal deze processen vertragen. Het is niet zo dat wanneer je de pijn niet meer voelt de schade hersteld is.

6.11.1.2 Wat je moet doen!

De pijn helpt om het lichaam te activeren. Je kan het lichaam ondersteunen in het activeren van de juiste processen door de pijn te voelen en alles wat daarbij opkomt te uiten (ontladen). Vaak komt daarbij eerst verdriet en angst, soms boosheid. Nadat de angst voldoende ontladen is, ga je gapen. Het gapen houdt aan totdat het genezingsproces voltooid is. Als de genezing veel tijd neemt kan je besluiten om je aandacht op iets anders te richten en regelmatig weer even terug te komen bij de genezing en weer een tijdje te gapen.

Wanneer ik mijzelf brand dan houd ik de brandplek onder een warme kraan, bij een vlammetje of boven een pan met kokend water (soep o.i.d). Ik maak het precies zo warm dat ik geen nieuwe schade toebreng, maar wel de hevige pijn voel. Het zweet breekt me dan uit. En waar ik in het verleden vaak blaren of wonden overhield, geneest het nu op een andere en snellere manier. In het ergste geval is de huid dood, maar er vormt zich geen blaas. De dode huid is leerachtig en stevig. Wanneer zich daaronder na een paar dagen een nieuwe huid gevormd heeft laat de dode huid los en valt eraf.

6.11.1.3 Wat doe je met vage klachten?

Door de onderdrukking van ontlading hebben we de neiging om geen aandacht te schenken aan vage klachten. Geheel in lijn met wat we door onderdrukking van onze gevoelens over pijn geleerd hebben denken we dat als we het niet voelen dat het dan over is. Het zoeken van geruststelling dat het niets is, is heel verraderlijk. Het onderdrukken van de vage pijn met eten (of andere vormen van afleiding: alcohol, drugs, roken, sporten, seks) kan maken dat de pijn groeit en dat we wanneer

het echte probleem zich openbaart we te veel gewend zijn geraakt aan het te negeren ervan.

Door ook aan vage klachten voldoende aandacht te besteden en 2-gesprekken te gebruiken om er uitgebreid over te zeuren krijgen lichaam en geest de tijd om uit te zoeken wat er aan de hand is. Dan kan het gebeuren dat je bedenkt wat er moet gebeuren/veranderen en dat gaat doen of dat je bedenkt welke hulp je nodig hebt en daar naar op zoek gaat. Sommige klachten hebben te maken met verkeerd bewegen of zitten of verkeerd eten. Luisteren naar je lichaam is een prima middel om oorzaken te vinden. Luisteren naar je lichaam kost oefening, vooral als je eerst jaren lang geleerd hebt om jezelf te negeren.

6.11.1.4 *Zoek hulp!*

Vage klachten maken het soms erg moeilijk om hulp te vinden. Geef het niet op, zoek hulp en laat je niet met een pijnstillertje het bos insturen. Artsen zijn ook mensen en zeker niet alwetend. Het heeft geen zin om met jezelf te laten experimenteren.

Neem bij complexere hulpvragen iemand mee die aantekeningen voor je maakt en meeluistert. Laat je goed voorlichten, vraag de mening van meerdere artsen en maak een goede afweging voordat je met een behandeling instemt. Gebruik 2-gesprekken om je gedachten op een rij te krijgen, de situatie te doorgronden en te bepalen wat jezelf de beste aanpak vindt. Neem een weloverwogen besluit als je alle opties goed onderzocht hebt.

Blijf baas over je eigen behandeling!

6.12 *Het te boven komen van ongevallen en ziekten*

Een ongeval of ziekte laat sporen na in het lichaam. Het lichaam heeft tijd en aandacht nodig om hiervan te herstellen. Het feitelijk fysiek herstel gaat gepaard met licht zweten (angst), warme en koude golven en rillingen door je lijf en gapen, heel veel diepe gapen.

Om de herstelprocessen opgang te brengen en te houden is het belangrijk om alle herinneringen rond het ongeval of de ziekte vele malen te vertellen (in een helend 2-gesprek). Jonge kinderen doen zoiets vaak nog van nature. Wanneer ze zich bezeerd hebben willen ze dat aan iedereen vertellen, totdat het gebrek van aandacht van volwassenen een einde maakt aan deze spontane manier om alle mogelijke hulp in te schakelen bij het herstel.

Medisch wordt meestal na enige maanden herstel een eindtoestand geaccepteerd. De opdracht is dan om te leren leven met de nieuwe situatie. De werkelijkheid is dat het herstel na een zwaar ongeval of ernstige ziekte vaak nog vele jaren voortgaat. En zeker wanneer het herstelproces met behulp van veel en regelmatig met aandacht ontladen gaande gehouden wordt kan veel vaker verder gaande genezing plaatsvinden.

Een grote valkuil is dat veel mensen leren om eten te gebruiken om de ontlading te vermijden. Door deze vroege training in het wegeten van ongemakkelijke gevoelens wordt het heel verleidelijk om te gaan eten in plaats van te ontladen, het ongemak te voelen en de genezing te ondersteunen. Het dwangmatig wegeten van lichamelijk ongemak is een belangrijke oorzaak van overgewicht.

Tijdens het genezingsproces na ongeval en ziekte zal er ook aandacht besteed moeten worden aan eetdiscipline. Zonder eetdiscipline kan de genezing (ernstig) vertraagd worden. In de gezondheidszorg is juist over deze situatie veel te weinig kennis en geen grondig onderzoek voorhanden. Het idee dat zieke mensen goed moeten eten om aan te sterken heeft geleid tot overvoeden en onnodige paniek wanneer mensen door ziekte wat afvallen. Het is erg lastig om met alle verwarring over eten tijdens een ziekte en herstelproces steeds weer de juiste beslissingen te nemen.

Een genezingsproces dat vele jaren duurt kan ondersteund worden door systematisch in 2-gesprekken te werken aan de verdere genezing:

1. Vertel over de oorzaak of oorzaken. Verhaal in chronologische volgorde van oud naar recent wat er gebeurd is, welke incidenten hebben geleid tot of bijgedragen aan ... Je zal zien dat er steeds details bijkomen in het verhaal. Besteed aandacht aan alle emoties en alle lichamelijke reacties die opkomen tijdens het vertellen. De luisteraar moedigt aan om stil te staan bij de ontlading, vooral om tijd te nemen om uitgebreid te gapen.
2. Besluit om aan de incidenten te blijven werken totdat je volledig hersteld bent. Probeer ook te vertellen wat volledig herstel voor jou inhoudt.
3. Besluit om te geloven in de mogelijkheid van volledig herstel. Biologisch is er geen enkele belemmering¹⁵. Realisme gebaseerd op

¹⁵ Als kikkers een verloren poot terug kunnen laten groeien moet het dus biologisch/technisch mogelijk zijn om ernstige fysieke schade te herstellen, je moet alleen nog uitvinden hoe je je lichaam kunt activeren om deze inspanning te leveren. Dat het feitelijk nog geen mens

de slechte resultaten in het verleden is hier dodelijk voor het succesvol inzetten van hoop en vertrouwen voor meer ambitieuze doelen en het bereiken van onwaarschijnlijke resultaten.

6.13 Gedragsverandering

Veel cursussen, therapieën en dieet-clubs richten zich op gedragsverandering. Je wordt aangeraden om dagboekjes bij te houden om o.a. daarmee te gaan zien wat je strategieën zijn rondom het weg-eten van emoties. Met deze kennis kun je dan ook vervangende strategieën ontwikkelen om daarmee je gedrag te veranderen.

Helaas kun je emoties bijna niet (maar wel een beetje) veranderen door na te denken over het veranderen van je gedrag. Gedrag is het gevolg van een mix van emotionele en intelligente beslissingen. Dat het veranderen van strategieën zonder diepgaande en structurele ontlasting van emoties een loodzware opgave is, blijkt uit de relatief lage opbrengst van gedragsverandering als het om veranderen van eetpatronen gaat.

Wanneer de emoties opgeruimd worden verandert het gedrag. Daarmee is overigens niet gezegd dat het een eenvoudige opgave is om het noodzakelijke emotionele werk te doen. Uit eigen ervaring kan ik alleen zeggen dat het veranderen via emotionele ontlasting een meer hoopvolle weg is dan het voornamelijke op basis van besluiten en denken het gedrag tegen de weerzin van de emoties in proberen te veranderen.

Overigens komen veel van de ideeën over gedragsverandering vanzelf in het emotionele werk bovendrijven. Maar dan is het door jezelf bedacht en passend bij jouw situatie, hetgeen beter werkt dan een trucje toepassen dat door iemand anders bedacht is. Gedragsverandering zonder grondig emotioneel werk is bijna ondoenlijk. Met grondig emotioneel werk volgt gedragsverandering uit de herwonnen vrijheid om een nieuw besluit te nemen. Soms is het alleen een gedachte om het anders te gaan doen. En soms hoeft er niets te veranderen maar kun je eindelijk zonder de loodzware emoties doen wat je altijd al deed.

gelukt is om ledematen terug te laten groeien vormt geen bewijs voor de onmogelijkheid. Er zijn overigens veel mensen die dwarslaesies overwonnen hebben terwijl medici dat voor onmogelijk hielden.

6.14 Een naastenhulpnetwerk

Om de voorgaande, in dit hoofdstuk beschreven, werkwijze in praktijk te brengen is het vrijwel noodzakelijk om een netwerk van vrienden om jezelf heen te bouwen die jij opleidt om jouw beste bondgenoten te zijn. Veel van wat hiervoor beschreven is zou onder het kopje zelfhulp prima ten uitvoer gebracht kunnen worden. En je zou willekeurige vrienden ad hoc in kunnen lichten en kunnen vragen een stukje van het werk met je te doen. Je zou ook met één enkele persoon, bv je partner kunnen proberen al dit werk op te zetten. Soms lukt dat dat. Het is echter zelden zo dat mensen die uit naastenliefde onbaatzuchtig aan een dergelijk project mee werken het ook echt vol houden.

Het blijkt veel beter te werken wanneer degenen die meedoen aan het opzetten van helende-2-gesprekken een eigenbelang zien. Doordat de relaties binnen het netwerk hun persoonlijk ook iets opleveren. En doordat het emotionele werk ook in het teken staat van hun eigen persoonlijke groei. Het blijkt dat mensen die op deze manier (voor jou) samenwerken meer gemotiveerd zijn als ze elkaar kennen en elkaars vorderingen zien. Door de onderlinge verbindingen help je elkaar door de moeilijke momenten heen.

In zo'n netwerk is het belangrijk dat er altijd minimaal één persoon initiatief neemt, **JIJ!** Het werkt nog beter als er meer mensen initiatieven nemen. Er is in elke groep genoeg ruimte voor initiatief van alle leden. Hoe meer mensen leiding nemen over hun eigen bijdrage aan het netwerk hoe beter het functioneert. Een chronisch probleem is het op een ander wachten voor toestemming en initiatief. Mensen kunnen een gemeenschapsgevoel aanwenden voor de noodzakelijke veiligheid om leiding te kunnen nemen. Een naastenhulpnetwerk kan in die behoefte voorzien.

6.15 Kinderen, opvoeden en over(ge)wicht

Obesitas bij kinderen wordt voornamelijk veroorzaakt doordat opvoeders geen grenzen kunnen stellen. Opvoeders koesteren zichzelf graag met het idee dat ze met hun kinderen goede vrienden zijn. In een maatschappij die kinderen verleidt tot consumeren is het echter noodzakelijk om duidelijke grenzen te stellen.

De taak van opvoeders is om kinderen de kans te geven te leren zich te verweren tegen kwalijke commerciële beïnvloeding. Dat begint met zelf het goede voorbeeld te geven. Opvoeden bestaat ook uit het

aangeven van grenzen. Kinderen die leren met grenzen om te gaan en teleurstellingen leren verwerken zijn op latere leeftijd meer succesvol. Waarschijnlijk omdat ze geleerd hebben om zich in te spannen om een doel te bereiken.

De afgelopen 50 jaar is de Westerse wereld geconfronteerd met een enorme overvloed. De onverwerkte frustraties over het gebrek aan welvaart (economische crises en oorlogen) in de daaraan voorafgaande decennia zijn geleidelijk omgezet in ongeremd consumentisme. De generaties die opgroeiden vanaf de 50-er jaren hebben slecht geleerd om zichzelf in te tomen en nooit geleerd dat oude pijn niet verzacht wordt door overvloed en onbegrensde welvaart.

Het is uiteraard niet de bedoeling om terug te keren naar de bekrompenheid van de jaren 50. Dat ouders en leraren met hun voornaam worden aangesproken is een verworvenheid die helemaal niets met het verlies aan respect voor omgangsnormen te maken heeft. De generatie die in de jaren 60 en 70 van de twintigste eeuw de vrijheden bevochten heeft, heeft echter uit onvermogen tevens sociale samenhang bij het oud vuil gezet.

De groei van het aantal kinderen met overgewicht heeft veel meer te maken met het onvermogen van ouders en andere opvoeders om duidelijke grenzen te stellen. Opvoeders van deze tijd dwingen weinig respect af omdat ze zelf worstelen met slechte leefgewoonten en de gevolgen van het eigen consumentisme. Je kan geen discipline voorleven als je zelf geen idee hebt wat dat is.

Wanneer de natuurlijke behoefte van een kind om de dagelijkse indrukken te ontladen voortdurend onderdrukt wordt door het geven van snoep of eten groeit het de opvoeder al snel boven het hoofd. Het werkt als belonen van 'slecht' gedrag. Het onderbreken van deze neerwaartse spiraal zal zowel bij kind als bij opvoeder tot heftige ontlading leiden. Dit is vaak niet zonder begeleiding van een betrouwbare derde te realiseren. Anders was deze situatie natuurlijk ook nooit ontstaan.

Het is uitermate vreemd dat er weinig middelen zijn voor opvoedingsbegeleiding en maatregelen ter bevordering van gezonde eetgewoonten, terwijl scholen en kantines vol staan met snoep- en frisdrankautomaten en televisie en Internet kinderen voortdurend toeschreeuwen dat ze moeten snoepen om erbij te horen en zichzelf goed te voelen.

6.16 *De dood*

De meeste mensen zijn bang voor de dood. De dood is een mysterie. Religies en wetenschap proberen ons over allerlei zaken in het leven zekerheid te bieden. In onze huidige maatschappij wordt de angst voor onzekerheid geëxploiteerd door verzekeraars. We zijn massaal ontwend aan onzekerheden.

Doordat religies theorieën over het leven na de dood opdringen lijkt het alsof we niet meer kunnen leven met onzekerheid over wat de dood is. Om angst voor de dood nog meer te versterken zijn er verhalen over hel en vagevuur. In veel culturen is het belangrijk om na de dood herinnerd te worden. Doordat geschiedenislessen gaan over de mensen die een spoor achtergelaten hebben, willen we ook allemaal graag een spoor achterlaten. Het is mogelijk ook een uitvloeisel van onze genen waarin de instinctmatige behoefte naar het hebben van nageslacht is vastgelegd.

Niemand weet wat er na de dood is, maar de gedachte dat er misschien niets is, is misschien wel het meest beangstigend. We kunnen ons niets voorstellen bij niets.

De dood van naasten, familie of vrienden kan je helpen om over de dood te ontladen. Angst voor de dood kan aan heel veel dingen vastzitten en het denken over het verbeteren van je eigen leven en gezondheid blokkeren.

DIEET JE RIJK!

De emotionele kant van eten

7 Gezondheid

Inhoud

7 Gezondheid.....	118
7.1 Tandenvoetsen.....	119
7.2 Pillen, poeders en andere wondermiddelen om af te slanken....	119
7.3 Suiker en -vervangers.....	120
7.4 Medische ingrepen.....	124
7.4.1 De maagband.....	124
7.4.2 De maagballon.....	125
7.4.3 Maagverkleining.....	126
7.4.4 De maag-bypass.....	126
7.4.5 Liposuctie.....	126
7.4.6 De buikwandcorrectie.....	127
7.5 Erfelijkheid: het zit in mijn genen.....	127
7.6 Hoge bloeddruk.....	128
7.7 Body Mass Index (BMI).....	129
7.8 Zout.....	134
7.8.1 Zout op het etiket.....	136
7.8.2 Wat doet zout.....	136
7.8.3 Kruidenmengsels.....	137
7.8.4 Zoutarm dieet.....	137
7.9 Bloedwaarden.....	138
7.10 Wat is te veel? (Toxicologie).....	140

*Rijkdom bestaat niet uit het hebben van grote bezittingen,
maar in het hebben van weinig behoeften.*

Epicurus 341 - 270 vC

Dit hoofdstuk gaat over diverse gezondheidsaspecten. Sommige hiervan worden elders in dit boek genoemd, maar konden in verband met de leesbaarheid daar niet ver genoeg uitgewerkt worden.

7.1 Tandenvoetsen

Vaak is vanuit alternatieve geneeskunde beweerd dat gebitsproblemen andere ziekten kunnen veroorzaken. Inmiddels is ook wetenschappelijk (in 2010 op de universiteit van Bristol) aangetoond dat bacteriën die via het tandvlees in de bloedbaan komen hart- en vaatziekten kunnen veroorzaken. Bacteriën die tandbederf veroorzaken zijn aangetroffen in de wanden van verdikte, vervette en verkalkte bloedvaten. Goed poetsen en flossen na het eten en maximaal 3 keer eten per dag en evenzo vaak poetsen voorkomt problemen met het tandvlees en de daaruit voortkomende extra risico's.

Er zit echter ook een risico aan tandenvoetsen. Door het drinken van zure drankjes, zoals fruitsappen verzacht het tandglazuur. Ga je kort na het drinken of eten van zuur je tandenvoetsen dan tast dat het glazuur juist aan. Het beste kun je dan ook ongeveer 20 tot 30 minuten na het eten je tanden poetsen. En als je 's ochtends veel haast heb, of snel de deur uit moet is het beter om je tanden voor het ontbijt te poetsen. En daarna ruim na het ontbijt, op je werk (of in de trein) eventueel nog een keer.

7.2 Pillen, poeders en andere wondermiddelen om af te slanken

Er worden in tijdschriftadvertenties, op webpagina's en via spam¹⁶ heel veel middeltjes aangeboden met de bewering dat je in korte tijd heel veel kunt afvallen, mits je dat middel koopt. Tussen deze middeltjes zit heel veel gevaarlijke rommel. Bij onderzoek door de consumentenbond zijn zelfs pillen aangetroffen waarin alleen kalk en glas zat, fijngemalen en tot pil geperst. Sommige middelen zijn echt gebaseerd op onderzoek en soms ook ontwikkeld door mensen die zelf geloven dat hun middel helpt tegen overgewicht. Het is erg moeilijk om alle claims zelf te

¹⁶ Spam = ongewenste e-mail. Veel van die e-mail bevat reclame o.a. voor afslankmiddeltjes.

controleren, maar als het wondermiddel echt zou bestaan was het probleem overgewicht allang de wereld uit.

Dat het in werkelijkheid om gedragsverandering gaat, verkoopt niet zo lekker. Mensen hebben al genoeg aan hun hoofd en zitten niet te wachten op de moeite die het gaat kosten om het zorgzaam opgespaarde overtollig vet weer kwijt te raken en om dan op gewicht te blijven

Lees je de bijsluiters van de aangeboden middelen dan zijn daar meestal een selectie uit de volgende lijst met adviezen in opgenomen:

- Stop met alcohol drinken
- Stop met cafeïne (koffie, zwarte thee)
- Stop met chocolade eten
- Stop met (toegevoegde/gerafineerde) suikers eten
- Stop met het gebruik van witte bloem
- Eet geen aardappelen
- Eet geen pasta
- Slaap regelmatig en voldoende
- Eet regelmatig en gevarieerd

De meeste van deze adviezen zijn eenvoudig af te leiden uit het hoofdstuk over diëten in dit boek. Het eventuele succes van de aangeboden middelen kan zeer waarschijnlijk verklaard worden door de genoemde adviezen en een eventuele placebo-werking¹⁷.

Mijn advies is heel simpel: "Verspil je geld niet aan valse beloften en rommel. Besteed je geld aan gezond eten, eet minder en houd het geld voor de wondermiddelen in je zak! Dieet je rijk!"

7.3 Suiker en -vervangers

Suiker smaakt zoet. En omdat suiker bij de meeste mensen ook een instant verslavende werking heeft is de zoete smaak verbonden met de honger naar suiker (sacharose). Er zijn andere zoetstoffen zonder de

¹⁷ Een placebo is een middel zonder werkende stoffen. Het vertrouwen in de werking van het middel maakt dat er toch een positief effect wordt gevonden. Dit effect wordt het placebo-effect genoemd. Je zou ook een appel kunnen eten en jezelf (laten) wijsmaken dat je daardoor geneest.

verslavende werking van suiker en zonder de hoge GI. Veel van die zoetstoffen hebben weer andere eigenschappen die negatief zijn voor de gezondheid. Sommige zoetstoffen zijn giftig, andere bij overmatig gebruik kankerverwekkend. Het is altijd de vraag hoeveel je ervan in een bepaald tijdsbestek binnenkrijgt.

Het gebruik van alternatieve zoetstoffen kan ondersteunen bij het afkicken van de verslavende werking van glucose-suikers¹⁸. Het is daarbij van belang om meerdere alternatieven te gebruiken en goed te letten op de ingenomen totaalhoeveelheden en bij welke dosis er negatieve effecten zouden kunnen optreden.

Hier is een alfabetisch overzicht, met uitzondering van de giftige zoetstoffen:

Suiker-vervanger	Relatieve zoetheid ¹⁹	Toelichting
acesulfaam-K	200	E950. Kunstmatige stof. Wordt niet opgenomen door het lichaam (0 kcal). Bij normaal gebruik zijn geen bijwerkingen bekend
aspartaam	200	E951. Kunstmatige stof gemaakt van methanol en 2 aminozuren: asparaginezuur en fenylalanine. De stof valt boven kamertemperatuur uit elkaar en wordt daarom alleen in voedingsmiddelen gebruikt die koud bereid, bewaard en geconsumeerd worden zoals frisdranken. Aspartaam wordt in het lichaam snel afgebroken en kan daarbij het kankerverwekkend nitrosamine produceren. Beperkt daarom vooral de inname van aspartaam (frisdranken) bij kinderen (omdat zij snel met een paar glazen boven de aanvaardbare dosis uit komen). ADI ²⁰ max 40 mg/kg lichaamsgewicht.
brazzeïen	500-2000	Dit is een eiwit uit de West-Afrikaanse plant <i>Pentadiplandra brazzeana</i> . De stof is goed bestand tegen verwarming, de smaak ligt in de buurt van sacharose en het caloriegehalte is laag. Over de veiligheid van de stof is nog niet voldoende bekend.
cyclamaat	30	E952. Zou blaaskanker kunnen veroorzaken bij ratten en is daarom in veel landen niet toegestaan. Dit is in later studies weer weerlegd. Beperk het gebruik door kinderen. ADI max 7 mg/kg lichaamsgewicht.

¹⁸ Glucose-suikers zijn stoffen die deels bestaan uit glucose en onder invloed van enzymen (in ons speeksel) snel omgezet worden in glucose: sacharose, sucrose, zetmeel etc.

¹⁹ Relatieve zoetheid t.o.v. sacharose op gewichtsbasis. Een hoog getal x betekent dat de stof x keer meer zoet smaakt. Een getal x onder 1 betekent dat de stof 1/x keer minder zoet smaakt.

²⁰ ADI: Aanvaarde Dagelijkse Inname.

Suiker-vervanger	Relatieve zoetheid	Toelichting
glycerol	0,6	E422. Drievoudig alcohol met een zoete smaak die ook als oplosmiddel wordt gebruikt. Wordt toegepast in snoep, gebak en margarine.
glycyrrhizinezuur	50	Wordt vooral gebruik in drop, wordt gewonnen uit de zoethoutwortel. Het is geschikt om bij hogere temperaturen te verwerken en levert weinig calorieën. Werkt bloeddrukverhogend en kan hartritme stoornissen veroorzaken. Vermeid drop en eet in elk geval minder dan 2 ons drop (per dag). Zoethoutthee bevat ongeveer 40 mg per theezakje, waardoor het drinken van meerdere koppen zoethoutthee tot een te hoge dosis kan leiden.
lactitol	0,9	E966. Suiker-alcohol ²¹ die ook gebruikt wordt als laxeermiddel. Wordt gemaakt uit lactose (melksuiker)
maltitol	0,9	E965. Suiker-alcohol. Wordt vooral gebruikt in snoep. Kan darmkrampen, winderigheid en diarree veroorzaken bij inname > 25 gram in één keer.
mannitol	0,5	E421. Suiker-alcohol. Kan laxerend werken bij inname > 15 gram per dag.
Neohesperidine dihydrochalcon	1500	E959. Laagcalorische zoetstof gemaakt van neohesperidine dat uit citrusvruchten gehaald wordt. Wordt nauwelijks door het lichaam opgenomen.
sacharine	550	E954. Synthetische zoetstof, levert geen energie en wordt onveranderd via de urine uitgescheiden. ADI voor volwassenen 150 mg ADI voor kinderen 2,5 mg / kg lichaamsgewicht
sucralose	650	E955. Gechloroerde sacharose die o.a. als toevoeging bij tagatose gebruikt wordt.
Stevioside (stevia)	250	E960. Natuurlijke zoetstof gewonnen uit de stevia-plant. Levert nagenoeg geen calorieën.
sorbitol	0,55	E420. Minder zoet en 30% minder calorieën dan suiker. Wordt veel gebruikt in light producten. Kan laxerende werken.
tagatose	0,92	Komt sterk overeen met sacharose, maar bevat slechts 38% van de calorieën. Tagatose heeft een lage GI. Het merk Damhert verdunt tagatose met sucralose om het goedkoper te kunnen verkopen.
thaumatine	2000	E957. Eiwit dat wordt gewonnen uit katemfe, fruit uit West-Afrika. Wordt gebruikt in snoep en kauwgom.

²¹ Suiker-alcohol: de chemische naam is polyol, een groep stoffen met meerdere -OH groepen.

Suiker-vervanger	Relatieve zoetheid	Toelichting
xylitol	1	E967. Suiker-alcohol. Wordt gewonnen uit groente en fruit. Wordt gebruikt in snoep. Het levert 40% minder calorieën en vormt geen zuren in de mond (zoals suikers en andere zoetstoffen), waardoor het als tandvriendelijk bekend staat.

Tabel 9: Suikervervangers

En een afzonderlijke tabel met suikers:

Suiker	Relatieve zoetheid	Toelichting
fructose	1,73	Vruchtensuiker. Is lang beschouwd als veilige suiker. Fructose kan bij langdurig herhaaldelijke consumptie in grote hoeveelheden leiden tot hogere bloeddruk, hartfalen, dyslipidemia ²² , obesitas, pancreatitis, acuut leverfalen
galactose	0,32	Galactose komt van nature voor in vetachtige stoffen in de hersenen.
glucose	0,74	Druivensuiker. Een van de belangrijkste brandstoffen van het menselijk lichaam. Wanneer het gehalte glucose in het bloed boven 7,8 millimol per liter ligt is waarschijnlijk sprake van diabetes.
invertsuiker	1,2	is een mengsel van gelijke hoeveelheden glucose en fructose.
lactose	0,15	Melksuiker uit melk van zoogdieren, komt ook voor in enkele tropische planten. Niet te gebruiken voor mensen met een intolerantie voor melk.
maltose	0,32	Lijkt enigszins op zetmeel, bestaat uit 2 glucose moleculen.
sacharose	1	Is een dubbel molecuul van α -glucose en fructose, tafelsuiker (van suikerbieten).
zetmeel		Ketens van van 100-en tot 100.000-en glucose moluculen. Zetmeel wordt met een enzym in ons speeksel opgebroken in losse glucose moleculen.

Tabel 10: Suikers

7.4 Medische ingrepen

Wanneer eetgedrag leidt tot een explosieve groei van het overgewicht en er sprake is van dodelijk overgewicht zijn er medische noodmaatregelen beschikbaar. Over nut en noodzaak van deze

²²Dyslipidemia: abnormaal hoog gehalte aan vetten in het bloed.

maatregelen is het voor mij als niet-medicus moeilijk oordelen. Maar ik vind het wel heel erg ver gaan als het laatste redmiddel een vergaande beschadiging van het lichaam in houdt. Dit soort medische ingrepen zijn nooit zonder risico. Ik denk dat andere mogelijkheden van hulp meestal niet vergenoeg onderzocht worden of door het ontbreken van financiering onmogelijk zijn. Het vrijheidsdenken (ik mag toch zeker zelf wel weten wat ik wil eten) heeft er in onze tijd toegeleid dat het actief bemoeien met iemands eetgedrag en 24 uur toezicht als een te grote inbreuk op de persoonlijke levenssfeer gelden, terwijl het wegsnijden van een deel van de maag wel verantwoord geacht wordt. Dit lijkt op irrationeel gedrag dat alleen vanuit de grote wanhoop en doodsangst van mensen met morbide obesitas²³ te verklaren is. Volgens mij zou niemand akkoord gaan met een medische ingreep zoals een maagverkleining wanneer er een uitvoerbaar alternatief toegankelijk zou zijn.

Het alternatief zou moeten liggen in intensieve begeleiding en sociale veranderingen waardoor het niet meer maatschappelijk aanvaardbaar is dat mensen verleid worden tot overconsumptie. De kosten van intensieve begeleiding zouden uiteindelijk wel eens veel lager uit kunnen vallen dan de kosten van medisch ingrijpen.

Door het uitblijven van adequate begeleiding en het ontbreken van de benodigde maatschappijverandering kan de situatie ontstaan dat medisch ingrijpen nog de enige optie is. Wat het oordeel over medisch ingrijpen ook is, het mag er nooit toe leiden dat de mensen die de ingrepen ondergaan veroordeeld worden voor hun keuze. De onderdrukking van dikke mensen en het gebrek aan goede alternatieven maken het soms onmogelijk om een andere weg te kiezen dan een medische ingreep. Een veroordeling helpt de maatschappelijke oorzaak de wereld niet uit, maar verdiept het probleem door sociale uitsluiting.

7.4.1 De maagband

De maagband is een siliconen ring die om de bovenkant van de maag wordt geplaatst. De maag wordt daarmee ingesnoerd en is er daardoor minder ruimte voor voedsel. Aan de maagband zit een slangetje en een z.g. injectiepoort. Hiermee kan de maagband later strakker (en losser) gezet worden (bijspuiten).

De kijkoperatie (laparoscopie) waarmee de band geplaatst wordt is relatief eenvoudig en het herstel is daardoor snel. De ingreep wordt niet

²³Morbide Obesitas: ernstig overgewicht met dermate acute bedreiging van de gezondheid dat voor het leven gevreesd moet worden. Er is sprake van Morbide Obesitas bij een BMI groter dan 40.

altijd vergoed door de ziektekostenverzekeraar en wordt veel uitgevoerd in privéklinieken (plastische chirurgie).

Een groot voordeel is dat een maagband ook weer verwijderd kan worden.

De ingreep gaat altijd samen met een streng dieet en voldoende begeleiding. Het strenge dieet is noodzakelijk omdat veel voedsel niet meer verdragen wordt. De maag functioneert natuurlijk niet meer zoals nodig voor een goede spijsvertering en levert daardoor onvoldoende voorbereekt voedsel door aan de darmen.

Er kleven diverse medische risico's aan deze ingreep:

- De maagwand kan ontstoken raken in reactie op de maagband.
- Er kunnen buikwandbloedingen optreden.
- De maag kan beschadigd raken.
- De maagband kan verkeerd geplaatst zijn of na de operatie verschuiven.
- Operatierisico's: wondinfectie, ontstekingen, oedeem, etc.

Doordat de maagband als oplossing verkocht wordt is het moeilijk om objectieve informatie te krijgen over de werkelijke risico's.

En er is een risico dat het in wezen niet veranderde eetgedrag na verloop van tijd toch weer de overhand krijgt.

7.4.2 De maagballon

Een maagballon wordt via de mond in de maag geplaatst om daarmee de maaginhoud te verkleinen. De siliconen ballon wordt gevuld met water, zout en een blauwe kleurstof. Als de ballon gaat lekken kleurt je urine blauw zodat je de lekkende ballon kunt laten verwijderen. De blauwe kleurstof is ongevaarlijk.

Na het plaatsen kun je een aantal dagen misselijk zijn en braken. Dit komt omdat je nog moet wennen aan de ballon.

De maagballon wordt intensief begeleid door een diëtiste. De maagballon mag maximaal 6 maanden blijven zitten.

De maagballon is relatief simpel en veilig, maar de behandeling is alleen effectief om op korte termijn gewicht te verliezen. 6 Maanden is te kort voor feitelijke verandering van het eetgedrag. Na het verwijderen

van de maagballon zal het alsnog lastig zijn om op gewicht te blijven (of verder af te vallen).

7.4.3 Maagverkleining

7.4.4 De maag-bypass

Bij de maag-bypass (of gastric-bypass) wordt een deel van de maag en de twaalfvingerige darm overgeslagen (bypass) door de dunne darm op een verkleinde bovenste deel van de maag aan te sluiten. Hiermee wordt het volume van de maag aanzienlijk verkleind. Het is een ingewikkelde en ingrijpende operatie (ook al wordt ook deze meestal laparoscopisch uitgevoerd) met veel risico op complicaties.

Ook bij deze ingreep is intensieve begeleiding en een zeer streng dieet noodzakelijk.

7.4.5 Liposuctie

Liposuctie is een plastisch chirurgische ingreep waarbij (overtollig) vet weg wordt gezogen. Het lijkt zo fijn als dat vet dat in de weg zit zomaar in een eenvoudige ingreep weggehaald kan worden. De praktijk is echter zeer anders. De ingreep is ondanks de verdoving vaak zeer pijnlijk. Het herstel is langdurig, het lichaam reageert op de beschadigingen met vochtophopingen die wel 2 maanden kunnen aanhouden. Nadat de zwellingen afnemen duurt het soms langer dan een jaar voordat de littekens enigszins wegtrekken. Het herstel na de operatie duurt slechts in een beperkt aantal gevallen de verwachte 2 dagen. Veel mensen kunnen 2 of meerdere weken niet meer aan het werk.

Het blijkt regelmatig dat er verklevingen en harde bobbeltjes achterblijven. Hiervoor kan je door een fysiotherapeut behandeld worden. Deze endermologische behandelingen zijn ook langdurig en pijnlijk.

Op Internetfora schrijven heel veel voormalige patiënten dat ze, als ze opnieuw zouden kunnen beslissen, het niet weer zouden doen.

Het weggehaalde vet komt niet op dezelfde plaats terug omdat de vetcellen kapotgemaakt zijn. Wanneer de eetgewoonten niet voldoende aangepast zijn en er weer gewicht bijkomt, wordt het vet op andere plaatsen in het lichaam opgeslagen. Het netto resultaat is soms misvorming en zelden een blijvende gewichtsvermindering.

7.4.6 De buikwandcorrectie

De buikwandcorrectie hoort eigenlijk niet in het rijtje medische ingrepen tegen overgewicht. Het is geen ingreep die helpt om overgewicht kwijt te raken, maar om het probleem van overtollige huid en diepe huidplooiën dat kan ontstaan na het kwijtraken van extreem overgewicht aan te pakken.

7.5 *Erfelijkheid: het zit in mijn genen*

In de wetenschap is er veel te doen over erfelijkheid. Er woedt al heel lang een discussie over het belang van erfelijke eigenschappen tegenover de invloeden van de omgeving. En omgeving dat zijn ouders, school, leeftijdgenoten, familie, lucht(kwaliteit), voedsel, gebruiksvoorwerpen, natuur, milieu, ruimtelijke ordening, chemische stoffen, verkeer, techniek, literatuur, Internet, etc. etc.

Erfelijke eigenschappen worden bepaald door de chromosomen in de kernen van onze lichaamscellen. Chromosomen zijn grote zeer complexe moleculen die ook DNA genoemd worden. Dit DNA bevat de basisinformatie waarmee ons lichaam opgebouwd wordt en en waardoor alles functioneert. De stukjes basisinformatie die een bepaalde eigenschap vertegenwoordigen worden 'gen' genoemd. Vanwaar de uitspraak: "Het zit in mijn genen!".

Door de toegenomen mogelijkheden om het menselijk DNA te onderzoeken en te achterhalen welk gen verantwoordelijk is voor welke eigenschappen staren de wetenschappers in het DNA-onderzoek blind op de invloed van het DNA en hebben minder zicht op de invloed van de omgeving. Andere wetenschappers vinden veel aanwijzingen dat de omgeving veel meer invloed heeft.

De werkelijkheid is veel complexer. De laatste tijd is een nieuwe tak van wetenschap ontstaan: de Epigenetica. Dat is de studie van de omgevingsinvloeden op het DNA. Uit studies, o.a. naar eencellige tweelingen, blijkt dat het DNA zich aan omgevingsinvloeden kan aanpassen. Sommige eigenschappen op het DNA kunnen door omgevingsfactoren uitgezet worden en andere weer aan.

De werkelijkheid is waarschijnlijk nog complexer dan de huidige wetenschappelijke inzichten beschrijven. Het is belangrijk om te beseffen dat een eigenschap in het DNA nog niet betekent dat die eigenschap tot uitdrukking moet komen. Dus als je uit een familie komt die erfelijk belast is met overgewicht hoeft het niet te betekenen dat je daar

helemaal niets aan kunt doen. Het zal je echter wel wat extra moeite kosten om de omstandigheden dusdanig te beïnvloeden dat de erfelijke neiging om overgewicht te ontwikkelen minder greep op je krijgt.

Uit onderzoeken blijkt dat de manier waarop DNA tot uitdrukking komt aangepast kan worden aan de omstandigheden waarin je leeft. Op de omstandigheden heb je heel veel invloed. Zelfs als alles tegenzit kun je nog altijd besluiten niet te veel te eten. Wanneer het je lukt om emoties die maken dat je op een ongezonde manier met voedsel omspringt, in je eigen voordeel om te buigen (ontladen) vormen erfelijke eigenschappen slechts één van de hobbels die je aan het overwinnen bent.

7.6 *Hoge bloeddruk*

Een hoge bloeddruk kan meerdere oorzaken hebben: overgewicht, roken, stres en gebruik van zout, alcohol of suiker. Ook erfelijke factoren kunnen een grote rol spelen. In zeldzame gevallen kan een verhoogde bloeddruk samenhangen met ziekten zoals (aangeboren) afwijkingen aan de (bij)nieren, ontstekingen of een vernauwing van de aorta. In het kader van dit boek heeft overgewicht natuurlijk onze bijzondere belangstelling.

Ziekten, infecties, ongevallen en verwondingen (vallen allemaal onder het kopje stres) kunnen de bloeddruk (ernstig) verhogen. Ook een gebrek aan slaap, zowel eenmalig als een structureel te korte nachtrust, kunnen oorzaken zijn van verhoogde bloeddruk.

De mate waarin de genoemde factoren invloed hebben op de bloeddruk is ook een erfelijke factor.

Heb je langdurig een hogere bloeddruk, dan geeft dat problemen met je bloedvaten. Wanneer de kleine bloedvaten tijdens de pomp-cyclus van het hart niet voldoende kunnen ontspannen raakt er op den duur als het ware de rek uit. De elasticiteit wordt minder. Dat verschijnsel wordt in de volksmond ook wel aderverkalking (medisch: atherosclerose) genoemd. De haarvaatjes functioneren dan minder goed en je lichaam wordt minder goed doorbloed. Lichaamscellen krijgen niet de benodigde bouwstof, brandstof en zuurstof en beginnen te haperen. Door kleine beschadigingen aan de vaatwand ontstaan ontstekingen. Littekenweefsel als gevolg van de ontstekingen vernauwt de vaten. De vernauwingen kunnen o.a. een hartinfarct veroorzaken.

De vaatjes die minder elastisch zijn kunnen op een gegeven moment scheuren. Het gevolg is een bloeding. Wanneer dat in de hersenen

gebeurt is er sprake van een hersenbloeding (of een TIA, wanneer de gevolgen minder ernstig zijn).

Het verraderlijke van een verhoogde bloeddruk zit in de lange termijn waarop de effecten optreden en het feit dat veruit de meeste mensen helemaal niets merken van een verhoogde bloeddruk. Wanneer er regelmatig een verhoogde bloeddruk vastgesteld wordt is dat mogelijk een aanwijzing om op tijd te beginnen met behandelen en indien mogelijk de risicofactoren te verminderen.

Een verhoogde bloeddruk is op zich voldoende aanleiding om je overgewicht kwijt te willen. Ook medici zien steeds meer redenen om vroegtijdig met behandelen te beginnen. Dat gaat dan meestal over het gebruiken van medicijnen. Dat met medicijnen goede resultaten geboekt kunnen worden is geen reden om niet gelijktijdig alle mogelijke oorzaken te bestrijden. Stop met roken, stop met alcohol drinken, stop met snoepen, eet minder zout, slaap meer, leef regelmatig en raak je overgewicht kwijt.

De volgende waarden gelden als indicatie:

- minder dan 90/60: lage bloeddruk
- 120/80: optimale bloeddruk
- onder 140/90: normale bloeddruk,
- boven 140/90: hoge bloeddruk
- meer dan 160/95: ernstig hoge bloeddruk

Waarschijnlijk zullen de grenswaarden voor hoge bloeddruk in de nabije toekomst (iets) naar beneden bijgesteld worden.

7.7 *Body Mass Index (BMI)*

Er zijn meerdere methoden om te bepalen hoeveel je zou mogen wegen. De 2 belangrijkste zijn de taille-meting en de Body Mass Index (BMI) bedacht door de Franse statisticus Quetelet (daarom ook wel QI van Quetelet Index). Er is veel discussie over de betrouwbaarheid van deze index. Maar die discussie gaat over kleine marges en over mensen met een sterk afwijkende lichaamsbouw.

Quetelet heeft niets anders gedaan dan heel veel gegevens verzameld en deze op een rij gezet en daar conclusies uit getrokken. De waarden zijn dus niet heel erg hard.

Voor mensen met een gewone bouw en een normaal activiteitenpatroon is de BMI een goede indicatie voor overgewicht. Het gaat dan niet over een kilootje meer of minder, maar over flink overgewicht. De BMI is volledig gebaseerd op de lengte van een persoon. De BMI waarden in deze paragraaf zijn uitsluitend van toepassing op mannen en vrouwen van 18 jaar of ouder. Voor jongeren gelden afwijkende waarden en is er een verschil tussen meisjes en jongens.

Mensen met ernstig overgewicht (BMI > 30) gaan 10 tot 15 jaar eerder dood en hebben dan langer te kampen gehad met allerlei aandoeningen als diabetes en hart- en vaatziekten. De discussie over de nauwkeurigheid van de BMI is een discussie in de marge. Wat maakt het uit of je 29 of 31 kg overgewicht hebt. Bepaal je BMI en zie de feiten onder ogen.

Eén punt van kritiek op de BMI is dat het de verdeling van het vet over het lichaam niet meeneemt. Buikvet is veel gevaarlijker dan het vet op andere plaatsen. Voor mensen met een afwijkende lichaamsbouw is het handig om de taille-meting erbij te gebruiken. Bij de afweging van de resultaten van de taille-meting en de BMI ga je uit van de minst gunstige waarde. Als je dus, als voorbeeld, volgens een van de 2 methoden te zwaar bent (en volgens de andere methode heb je geen overgewicht), ben je te zwaar.

Naast het combineren van deze 2 methoden kun je ook gewoon goed kijken en beoordelen hoeveel overtollig vet je hebt en waar het zit!

De BMI wordt berekend uit je lengte en je gewicht. Het getal dat daar uitkomt zegt de meeste mensen niet zoveel. Daarom gebruik ik de BMI anders dan gebruikelijk. Je zoekt in de onderstaande tabel de BMI van je streefgewicht op. Die BMI gebruik je in een formule om je gewenste gewicht uit te rekenen.

$$\text{(streef)gewicht} = \text{BMI} \times \text{lengte} \times \text{lengte}$$

Wat je in de formule moet invullen voor de BMI bepaal je aan de hand van de volgende tabel:

Met een BMI	Ben je
onder 18,5	(veel) te licht (ondergewicht)
tussen 18,5 en 25	prima op gewicht
tussen 25 en 30	te zwaar (overgewicht)
boven 30	veel te zwaar (ernstig overgewicht)
boven 35	Zoveel te zwaar dat je in aanmerking komt voor medische ingrepen
boven 40	Morbide Obesitas: overgewicht met direct levensgevaar

Tabel 11: Grenswaarden voor BMI voor volwassenen boven de 18 jaar

Ervan uitgaande dat je dit leest omdat je vermoed dat je overgewicht hebt nemen we de bovengrens van de reeks voor normaal gewicht. Dat is een BMI van 25.

Een rekenvoorbeeld met mijn lengte:

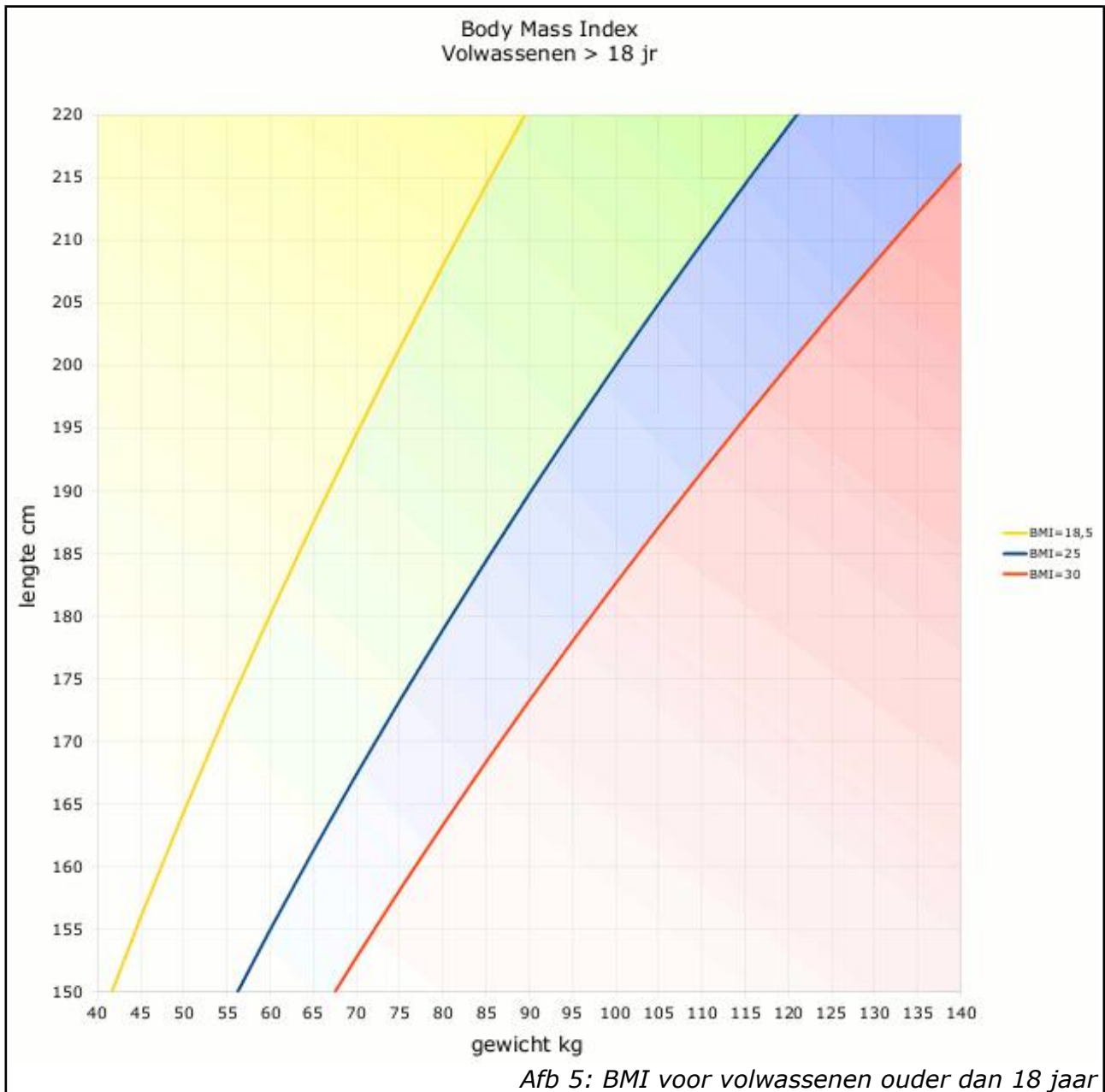
Mijn lengte is 1,78m

mijn BMI =25: bovengrens van prima gewicht

streefgewicht = $25 \times 1,78 \times 1,78 = 79$ kg.

Toen ik nog 110 kg woog was ik dus ongeveer 31 kg te zwaar. Dat was dan 39% overgewicht.

Wanneer je de berekening van de BMI ingewikkeld vindt kun je ook de grafiek [Afb 5: BMI voor volwassenen ouder dan 18 jaar] gebruiken. Het intekenen van je eigen hoogte in de grafiek geeft een visuele verbeelding van je huidige situatie ten opzichte van je streefgewicht.



Zo gebruik je de grafiek:

1. Bepaal je eigen lengte, rechtopstaand met blote voeten op de grond. Laat iemand met een liniaal op je hoofd, precies waterpas, een streepje op de muur zetten ter hoogte van de bovenkant van je hoofd.
2. In de grafiek is de verticale as de lichaamslengte. Zet een puntje op de plaats die overeenkomt met jouw lengte. En teken vervolgens met een liniaal een horizontale lijn ter hoogte van het zojuist geplaatste puntje.

3. Daar waar de lijn de blauwe lijn kruist trek je een verticale lijn naar beneden.
4. Daar waar de verticale lijn de horizontale as kruist ligt je maximale gewicht.
5. Wanneer je huidige gewicht hoger is dan is dat ook meteen je streefgewicht (voor mij de eerder berekende 79 kg).
6. Als je wilt weten hoe ernstig overgewicht je hebt kun je ook een verticale lijn zetten bij je huidige gewicht en het kruispunt met de lijn van je lengte bepalen. Kom je voorbij de rode lijn dan heb je ernstig overgewicht.

Bij een BMI van 30 (de rode lijn) begint ernstig overgewicht (voor mij vanaf 95 kg) Komt je BMI onder de 18,5 (de gele lijn) dan ben je te licht (voor mij onder 59 kg, daar hoef ik mij voorlopig dus echt geen zorgen over te maken).

De BMI-grafiek is gemaakt met de getallen uit het volgende tabelletje:

Lengte [m]	BMI=18,5 ondergewicht [kg]	BMI=25 overgewicht [kg]	BMI=30 ernstig overgewicht [kg]
1,50	42	56	68
1,55	44	60	72
1,60	47	64	77
1,65	50	68	82
1,70	53	72	87
1,75	57	77	92
1,80	60	81	97
1,85	63	86	103
1,90	67	90	108
1,95	70	95	114
2,00	74	100	120
2,05	78	105	126
2,10	82	110	132
2,15	86	116	139
2,20	90	121	145

Tabel 12: Gewicht naar lengte van volwassen ouder dan 18 jaar

Wat opvalt als je naar de tabel kijkt is dat de grens waar overgewicht begint (BMI=25) ongeveer gelijk is aan:

de lengte in centimeters – 100 centimeter [kg]

Dit is een heel eenvoudige manier om alle berekeningen, getallen en grafiek samen te vatten: je trekt van je gewicht 1 meter af en de centimeters die je overhoudt zijn ongeveer gelijk aan je maximum gewicht.

7.8 Zout

Onder medici leeft het idee dat het minderen van zout in het voedsel te weinig invloed heeft op de bloeddruk. Huisartsen schrijven daardoor zelden (meer) een zoutarm dieet voor. De werkelijkheid is dat zout één van de belangrijke oorzaken van te hoge bloeddruk vormt. Alleen zout minderen heeft misschien niet veel effect, maar in combinatie met anderen maatregelen is het waarschijnlijk een doorslaggevende factor. Zoutarm eten in combinatie met afvallen en (iets) meer bewegen is zinvol en werkt bloeddrukverlagend.

Er zit veel te veel zout in ons voedsel en we krijgen dus ook veel te veel zout binnen. Er zijn meerdere oorzaken:

1. De beschikbaarheid van zout als smaakversterker en de gewenning waardoor er steeds meer zout nodig is om hetzelfde effect te krijgen.
2. De concurrentie tussen levensmiddelen fabrikanten die hun producten een 'aantrekkelijker smaak' geven door steeds meer zout toe te voegen.
3. Keukenzout is relatief erg goedkoop.

Wanneer je eenmaal gewend bent aan veel zout in het eten, smaakt alles zonder zout naar niets. Smakeloos. Zoutloos brood smaakt naar snoeppapier. Zonder goede consumentenvoorlichting over de schadelijke effecten van te hoge zoutconsumptie en gerichte regelgeving voor producenten zal geen enkele fabrikant er vrijwillig toe overgaan om producten zonder zout te verkopen.

De chemische samenstelling van zout, keukenzout is NaCl, Natriumchloride. Door een hoog gehalte Natrium in ons bloed kunnen de nieren minder goed vocht afvoeren en dat verhoogt de bloeddruk,

waardoor het risico op hart- en vaatziekten toeneemt. De gevoeligheid voor zout verschilt van persoon tot persoon.

We zullen er aan moeten wennen om minder zout te proeven en de echte smaak van eten te herontdekken.

In Brits onderzoek is gebleken dat een daling van het dagelijks gebruik van zout met 6 gram het aantal hartinfarcten met 18% zou doen dalen en het aantal beroerten met 24%. En daarnaast zijn er natuurlijk nog allerlei neveneffecten en andere aan overmatig zoutgebruik gerelateerde ziekten (zoals osteoporose).

De Nederlander krijgt gemiddeld 9 a 10 gram per dag binnen. Dat is heel veel meer dan de 6 gram die in Nederland aanbevolen wordt, volgens de Richtlijnen Goede Voeding. De aanbevolen hoeveelheid volgens de WHO²⁴ is met 5 gram per dag zelfs behoorlijk lager. Dat betekent dat wij ongeveer 2x zoveel zout in ons voedsel hebben dan gezond voor ons is.

Er zijn aanwijzingen dat overmatig zoutgebruik ook gevolgen heeft voor botontkalking en overgewicht en slecht is voor de nieren die het overmatige zout weer uit het bloed moeten halen.

Door voorlichting en regelgeving gaan fabrikanten langzaam over tot het minderen van het zoutgebruik. Sommige fabrikanten brengen zoutloze varianten van hun producten op de markt. De zoutloze varianten zijn van exact dezelfde kwaliteit en door het ontbreken van zout veel gezonder. Maar deze zogenaamde zelfregulering gaat veel te langzaam.

Voor de conservering van voedsel is zout niet meer nodig. Conserveeringsmethoden zijn dermate doorontwikkeld dat zout overbodig is geworden om bederfelijke waren te beschermen. Het is even wennen, maar aan de meeste zoutloze producten zit meer smaak. Uiteindelijk smaakt zout voornamelijk naar zout, vooral als het overvloedig overal in gebruikt wordt.

Natriumchloride (de wetenschappelijke naam voor keukenzout) kan deels vervangen kan worden door Kaliumchloride. Het blijkt dat Kaliumchloride een gunstig effect heeft op de bloeddruk. In Nederland krijgen we gemiddeld zelf iets te weinig Kalium binnen.

De aanbevolen hoeveelheid Kaliumzout is 4,7 gram per dag, terwijl de gemiddelde inname in Nederland circa 1,7 tot 3,7 gram per dag is.

24 WHO=World Health Organization, een onderdeel van de Verenigde Naties.

Ook als we een deel van het Natrium-zout door Kalium-zout vervangen zullen we minder zout moeten gebruiken. Er zit gewoon veel te veel zout in ons eten.

Kalium-zout heeft een paar nadelen: puur Kalium-zout smaakt wat bitter en het is duur(der). In de supermarkt in de schappen met dieet artikelen is het vaak te vinden als natriumarm of dieetzout. De bittere nasmaak van Kalium kan middels toevoeging van wat kruiden en citroenschil verminderd worden.

Via het eten van groente en fruit krijgen we ook meer Kalium binnen. Dit is mogelijk één van de oorzaken dat mensen die in verhouding meer fruit en groenten eten minder last van hart- en vaatziekten hebben.

Teveel aan Kalium in ons bloed leidt tot lusteloosheid en hartritme-stoornissen. Vervang niet alle natriumzout door kaliumzout en let extra op wanneer je ook vochtafdrijvende en/of bloeddrukverlagende middelen gebruikt waar Kalium in zit. De eerste stap is minder zout, de tweede stap is een deel van het Natrium vervangen door Kalium.

7.8.1 Zout op het etiket

Het vermelden van de hoeveelheid zout in een product is niet verplicht. Soms staat op een etiket de hoeveelheid zout wel vermeld, maar heel vaak wordt niet de hoeveelheid zout maar de hoeveelheid Natrium vermeld. Veel mensen weten niet dat dat eenvoudig omgerekend kan worden naar zout. 40% (gewicht) van het zout is namelijk Natrium. Als er dus op een etiket 0,4 gram Natrium (per 100 gr) staat, is dat dus gelijk aan 1 gr zout. Het valt op dat meestal op producten waar (te) veel zout in zit het Natrium-gehalte vermeld wordt. Mogelijk een flauwe truc om consumenten om de tuin te leiden.

7.8.2 Wat doet zout

Ons lichaam heeft zowel Natrium als Kalium nodig. Vroeg in de evolutie van de mens zat er in ons voedsel een overmaat aan Kalium en een tekort aan Natrium. Onze nieren zijn daarop ingesteld en proberen Natrium vast te houden en Kalium uit te scheiden. Ondertussen is de verhouding Kalium en Natrium in het voedsel omgekeerd (te veel Natrium, te weinig Kalium) en zitten we met een probleem.

Zowel het teveel aan Natrium als het tekort aan Kalium verhogen de bloeddruk. De nieren zijn ingesteld op het vasthouden van Natrium-zout en door het tekort aan Kalium wordt dat effect versterkt. Het lichaam

houdt teveel vocht vast en daardoor loopt de bloeddruk op. Wanneer we meer Kalium binnenkrijgen kan het lichaam, via de nieren, ook beter Natrium afvoeren.

7.8.3 Kruidenmengsels

Pas op met kruidenmengsels, zoals gehaktkruiden. Vaak bestaat 30 tot 75% van dergelijke mengsels uit Natriumzout. Soms zijn er ook Natriumarme varianten te vinden. Zelf kruiden is meestal een beter alternatief, maar dan moet je je eens verdiepen in de samenstelling van kruidenmengsels. Dat is uiteindelijk niet zo moeilijk. En het biedt de mogelijkheid om te variëren en rekening te houden met persoonlijke voorkeuren. In onderstaande tabel staan een aantal mogelijkheden.

mengsel	samenstelling
Gyros	Ui, Oregano, Rozemarijn, Tijm, Cayennepeper, Peterselie, Marjolein, Piment, Laurier, Knoflook, selderij
Cajun	Ui, Cayennepeper, Knoflook, Peper, Oregano, Tijm
Mexicaans	Paprika, Ui, Piment, Koriander, Sesam, Komijn, Oregano, Peterselie
Provençaals	Rozemarijn, Basilicum, Marjolein
Italiaans	Tomaten, Knoflook, Paprika, Koriander, Ui, Oregano, Basilicum, Peper, Kurkuma, Piment
Gehakt	Peper(zwart en/of wit), Foelie, Paprika, Koriander, Nootmuskaat, Gember, Majoraan, Kardemom, Ui, Knoflook
Kip	Majoraan, Dragon, Oregano, Koriander, Foelie, Paprika
Vis (marinade)	Laurier, Tijm, Rozemarijn, Koriander
Vis (gestoofd)	Venkel, Tijm, Laurier, Rozemarijn, Salie
Vis (gebakken)	Mosterd, Dille, Dragon, Citroengras, Rozemarijn, Salie
Vis (schaaldieren)	Foelie, Oregano, selderij, Tijm, Peterselie, Venkel, Chilipoeder (garnalen), Kervel, Dragon, Laurier, Mierikswortel (kreeft)
Salade	Kervel, Peterselie, Dille, Citroenmelisse, Bieslook, Munt

Tabel 13: Kruidenmengsels

Kaliumzout kan toegevoegd worden, maar houd goed in de gaten dat het zoutgebruik omlaag moet, zelfs als een deel door Kalium vervangen wordt.

7.8.4 Zoutarm dieet

Wanneer je een zoutarm dieet volgt:

- Gebruik geen keukenzout.

- Gebruik geen producten als: bouillontabletten, aroma, jus-poeder, ketjap, sambal, selderijzout, kruidenmengsels met zout.
- Lees etiketten van voedingsmiddelen en kant en klaar maaltijden. Let op: Natrium, Na, NaCl, zout en keukenzout (lees paragraaf 7.8.1 Zout op het etiket).
- Beperk het gebruik van: brood, kaas, vleeswaren, melk en melkproducten.

Zorg dat je eten zonder het gebruik van zout goed smaakt:

- Gun jezelf de tijd om aan zoutarm te wennen.
- Eet veel rauwkost.
- Kook groenten kort met weinig water.
- Maak zelf soep (bouillon) met veel groenten en zonder bouillonblokjes.
- Kook aardappelen in de schil.
- Geef zoutarmbrood smaak met komkommer, radijs, tomaat en sla.

7.9 **Bloedwaarden**

Wanneer je met overgewicht, hoge bloeddruk of andere klachten bij de huisarts komt wordt er vaak bloed afgenomen voor onderzoek. Hier volgt een overzicht van de bloedwaarden die gemeten kunnen worden en de grenswaarden die gehanteerd worden. Doordat verschillende methoden verschillende resultaten kunnen geven is het belangrijk dat bij laboratoriumuitslagen ook een grenswaarden indicatie geleverd wordt. De in onderstaande tabel genoemde waarden zijn derhalve niet heilig. Overleg zo nodig met je huisarts.

Bepaling	Omschrijving	ondergrens	bovengrens
BMI	Body Mass Index	18,5	25
Triglyceriden (nuchter)	Een maat voor vetzuren die (nog) niet opgeslagen zijn. Verhoogde waarden worden gevonden bij een verstoorde vetuithouding. [mmol/l]		1,7
Kreatinine (urine)	Normaal afvalproduct van de spieren, waarde is een maat voor het functioneren van de nieren. [μ mol/l]	40	95

Bepaling	Omschrijving	ondergrens	bovengrens
Albumine (urine)	Een verlaging geeft aan dat de lever niet goed functioneert. [g/l]	35	50
eGFR			
LDL- cholesterol	Slecht cholesterol dat een rol speelt bij een opslag van vetten [mmol/l]	< 2,6 = optimaal 2,6 – 3,3 = niet-optimaal 3,4 – 4,0 = kan nog net 4,1 – 4,8 = te hoog > 4,9 = veel te hoog	
HDL-cholesterol	Goed cholesterol dat helpt bij de verlaging van het vetgehalte. [mmol/l] Voor mannen zit een goed HDL boven 1,0 en voor vrouwen boven 1,2	(F ²⁵) <1,0 = veel te laag 1,0 – 1,2 = licht verlaagd 1,2 – 1,7 = goed >1,7 = heel goed (M ²⁶) <0,8 = veel te laag 0,8 – 1,0 = licht verlaagd 1,0 – 1,5 = goed >1,5 = heel goed	
Totaal-cholesterol	Een verhoogd totaal-cholesterol wijst op een verstoring van de vethuishouding. [mmol/l]	<5,0 = normaal 5,0 – 6,4 = licht verhoogd 6,5 – 8,0 = verhoogd >8,0 = sterk verhoogd	
Glucose (nuchter)	Een verhoogde of verlaagde waarde duidt op een gebrek aan het regelmechanisme voor bloedsuiker (mogelijk diabetes). [mmol/l]	4	8
Kalium	[mmol/l]	3,8	5,0
HbA1c			
Ureum	Teruglopende nierfunctie, uitdroging [mmol/l]	3,1	8,6
Hb hemoglobine	Voor transport van zuurstof [mmol/l]. Onder 7,8 is sprake van bloedarmoede.	7,3	10
IJzer	Bij te hoge ijzerwaarden kan er sprake zijn van ijzer-stapeling. [μmol/l]	(F) 10 (M) 14	(F) 25 (M) 28
PSA	Prostaat-specifie-antigeen, verhoogde waarde kan wijzen op prostaatvergroting [μg/l]	tot 40 jr <2,0 tot 50 jr <2,5 tot 60 jr <3,5 tot 70 jr <4,5 tot 80 jr <6,5	

25 F = feminine = vrouw
 26 M = masculine = man

Bepaling	Omschrijving	ondergrens	bovengrens
Vitamine D3	Een tekort aan vitamine D kan leiden tot ontstekingen, lusteloosheid, depressie, spierkramp en een zwak gevoel in de spieren [nmol/l]	50	150

Tabel 14: Bloedwaarden

7.10 Wat is te veel? (Toxicologie)

Volgens de giftigheidsleer (toxicologie) is alles giftig. Het gaat erom hoeveel je van iets binnenkrijgt. Van alles kun je teveel binnen krijgen. Heel veel stoffen zijn al in kleine hoeveelheden giftig. Ook stoffen waarvan we hele kleine hoeveelheden nodig hebben kunnen in te grote hoeveelheden behoorlijk schadelijk zijn. Dit geldt o.a. ook voor vitaminen en mineralen. Er zijn multi-vitaminen waarin 10 tot 12 keer de aanbevolen dagelijkse dosis zit (gewoon bij de drogisterij te koop). Terwijl onderzoek uit 2008 heeft aangetoond dat mensen die te veel vitaminen binnenkrijgen daar vroegtijdig door overlijden.

Dit is ook één van de risico's van eenzijdig, vaak hetzelfde, eten. Dat je naast de tekorten van de ene soort stoffen (vaak vitaminen en mineralen) van bepaalde stoffen te veel binnenkrijgt.

Sommige effecten zijn op korte termijn waar te nemen, vaker nog alleen op langere termijn. We hebben de neiging om bang te zijn voor korte termijneffecten dan voor lange termijneffecten. De meeste korte termijn effecten zijn redelijk bekend. We worstelen het meest met de langere termijn effecten. De oorzaken van diabetes, kanker en hart- en vaatziekten vallen in die categorie. Het vaststellen van lange termijn effecten gebeurt vaak door statistisch onderzoek of door extrapolatie van waargenomen korte termijn effecten. Zonder feitelijke kennis van oorzaak en gevolg zijn conclusies uit statistisch onderzoek alleen bijna altijd waardeloos. Het natrekken van zulk onderzoek is van groot belang, een belang dat vaak naar de achtergrond verdwijnt door al te hijgerige media die op zoek zijn naar nieuws dat de aandacht trekt. Het extrapoleren van waarnemingen vooronderstelt een vorm van lineair gedrag hetgeen vaak niet zo blijkt te zijn. Effecten van langdurige blootstelling gaan vaak gepaard met uitputting van afweer en herstel mechanismen waardoor het moment en omvang van het effect moeilijker voorspelbaar worden.

De normen voor stoffen worden vastgelegd in een ADI (Aanvaarde Dagelijkse Inname) in een hoeveelheid (vaak mg) per kilogram lichaamsgewicht. Bij de vaststelling van de ADI worden grote

veiligheidsmarges aangehouden, maar de vaststelling is altijd het resultaat van discussie tussen wetenschappers die helaas steeds minder onafhankelijk zijn. Daarom is het goed dat er grote veiligheidsmarges worden aangehouden (‘Bij twijfel niet inhalen!’) bij het vaststellen van ADI.

Doordat consumenten zich niet altijd op de hoogte stellen van de ingrediënten van hun voedsel kunnen door het optellen van verschillende bronnen soms gemakkelijk ADI waarden overschreden worden. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer verschillende producten dezelfde zoetstoffen bevatten: frisdrank, taart, snoep.

De ‘giftigheid’ van een stof kan ook veranderen door de aanwezigheid van andere stoffen. Een bepaalde combinatie kan meer of minder giftig zijn. Een bekend voorbeeld betreft de giftigheid van bestrijdingsmiddelen. De toegestane waarden voor deze middelen zijn gebaseerd op de dosis-effect relatie van één middel. Van diverse bestrijdingsmiddelen is bekend dat het schadelijke effect van middelen gezamenlijk hoger is dan het opgetelde effect. $1+1$ is dan dus meer dan 2. Dit wordt het synergetisch effect genoemd. Het is een voorname reden voor het strikt handhaven van de toegestane waarden van allerlei stoffen en om gebruiksvoorschriften strikt toe te passen. Synergie betreft een uiterst complexe materie omdat de mechanismen waarmee synergie werkt zeer divers zijn.

De complexiteit van synergie maakt ook dat er heel veel moeilijk te verifiëren claims zijn over combinaties van voedsel die minder gezond zijn.

8 Waarom worden we steeds ouder?

Inhoud

8	Waarom worden we steeds ouder?.....	142
8.1	Veilig (drink)water.....	144
8.2	Veilig voedsel.....	145
8.3	Riolering en betere hygiëne.....	149
8.4	Woningbouw.....	149
8.5	Veiligheid en gezondheid op de arbeidsplaats.....	149
8.6	Hogere opleiding en betere informatie.....	149
8.7	Medische zorg.....	149

*Er zijn wel management oplossingen voor technische problemen,
maar geen technische oplossingen voor management problemen!*

Robert H. Courtney, Jr

Mensen zijn in de afgelopen eeuw steeds ouder geworden doordat veel doodsoorzaken bestreden en/of uitgebannen zijn. Belangrijke oorzaken waarom mensen 'vroeger' minder oud werden zijn te vinden in hygiëne en veiligheid die beiden een afgeleide zijn van beschikbare technologie en sociale ontwikkeling. In de negentiende eeuw was als neveneffect van de industriële revolutie de gemiddelde leeftijd gedaald naar ongeveer 40 jaar. Mensen gingen in die tijd in grote getale dichter op elkaar wonen in arbeiderswijken. Door het grotere aantal mensen op een beperkt oppervlak werd een goede hygiëne moeilijker te handhaven en tegelijkertijd belangrijker. De industriële revolutie zorgde voor milieuverontreiniging, het gebruik van nieuwe stoffen (chemicaliën) en meer veiligheidsrisico's op het werk. Mensen moesten heel hard werken. De werkdagen waren lang, soms wel 14 uur. Er waren geen sociale voorzieningen, waardoor men bij ziekte door moest werken. Langdurig zieken en gehandicapten waren meestal aan hun lot overgeleverd.

Op heel veel plaatsen in de wereld is de situatie echter in de huidige tijd (nog steeds) ronduit slecht en gaan mensen jong dood, de kindersterfte is er groot, armoede tiert welig en er is groot gebrek aan veilig drinkwater.

Dat de Nederlander de laatste decennia steeds ouder wordt is in de eerste plaats te danken aan betere hygiëne, grotere veiligheid en betere arbeidsomstandigheden zoals o.a. kortere werktijden en een gezonder milieu (schonere lucht en water). Ook de ontwikkelingen in de medische zorg hebben een bijdrage geleverd, veel aandoeningen die in het verleden een dodelijke afloop hadden zijn tegenwoordig te behandelen.

De toegenomen welvaart en de juiste investeringen in infrastructuur en technologische ontwikkelingen maken langere levens mogelijk. Het belang van de benodigde technologische achtergrondkennis dreigt achterop te raken. Onze welvaart en lange(re) levens steunt op deze technologie en deze wil ik hier dan ook graag onder de aandacht brengen.

En ondanks de snelle ontwikkelingen van de laatste decennia gaat de technologische geschiedenis van de mensheid minstens tienduizend jaar terug. Lang voor de ontwikkeling van de landbouw begon de mens met het ontwikkelen van hulpmiddelen bij de jacht, het conserveren van

voedsel en het verbeteren van de verblijfplaatsen (woningen?). Heel veel van onze hedendaagse proces-technologie is in de middeleeuwen ontwikkeld. Veel van de instrumenten die bijvoorbeeld in operatie kamers gebruikt worden stammen uit de Romeinse tijd of nog eerder. Onze technologie is een kostbaar goed waar we niet naïef van kunnen verwachten dat het vanzelf blijft bestaan.

8.1 *Veilig (drink)water*

Mensen hebben behoefte aan water. Water om te wassen en schoon te maken, maar vooral ook als absoluut eerste levensbehoefte: drinkwater. Infectieziekten kunnen zeer snel verspreiden via besmet water. Het betreft ziekteverwekkende bacteriën, virussen, parasieten en giftige chemicaliën. Mensen worden besmet door het drinken van, wassen of baden met of inademen van druppeltjes van het besmette water. Op deze wijze kunnen o.a. tyfus, cholera en hepatitis verspreid worden.

In de 20e eeuw zijn er in ons land gigantische inspanningen geleverd om de bewoonde gebieden van drinkwaterleidingen te voorzien. Daarvoor werd er gebruikt gemaakt van putten, pompen, regenwater opvangbekkens en grond- en oppervlaktewater. Probleem was dat er ook afvalwater op oppervlaktewater geloosd werd of dat lekkende rioolbuizen het grondwater besmetten. In de steden waren de noden het hoogst en werd al in de 19e eeuw, begonnen met aanleggen van een systeem van loden waterleidingen. Door de loden leidingen kwam er ook lood in het water. Hetgeen kon leiden tot loodvergiftiging.

Het voordeel van leidingwater was echter groot, omdat op deze wijze contact met geïnfecteerd grond- of oppervlaktewater vermeden werd. In de loop van de 20e eeuw kwamen betere materialen beschikbaar en werden leidingen van koper en kunststof ingevoerd. Het heeft echter heel lang geduurd voordat in de binnensteden alle loden leidingen vervangen waren. Waarschijnlijk zijn hier en daar nog loden pijpen in gebruik. In de 2e helft van de 20e eeuw werden langzaam ook alle dorpen en gehuchten volledig op de waterleiding aangesloten.

In grote delen van Nederland wordt grondwater diep uit de grond opgepompt dat na ontijzing en ontharding als drinkwater geschikt is. In Noord-Holland wordt oppervlaktewater (uit het Amsterdam-Rijnkanaal) de Kennemerduinen ingepompt om het door het duinzand te laten filteren en zuiveren waarna het als grondwater weer opgepompt wordt en geschikt gemaakt wordt als drinkwater.

Het stelsel van drinkwaterleidingen is kwetsbaar voor besmetting met bacteriën en gifstoffen. Zorgvuldig beheer door waterschappen en gemeenten is van levensbelang. Door de hoge betrouwbaarheid zijn wij heel erg gaan vertrouwen op die kwaliteit. Dat kan verraderlijk situaties creëren wanneer door omstandigheden het leidingwater niet meer betrouwbaar blijkt te zijn geworden.

De veteranenziekte wordt verspreid via warm water en installaties die waterdruppeltjes in de lucht brengen zoals airco's en bubbelbaden. De ziekte wordt veroorzaakt door de bacterie *legionella pneumophilla*. Om te voorkomen dat *legionella* zich kan verspreiden moeten warm water installaties het water voldoende verhitten. In hotels, zwembaden en andere openbare gelegenheden waar verwarmd water gebruikt wordt dienen regelmatig controles uitgevoerd te worden.

De kwaliteit van het leidingwater is in Nederland zeer hoog. In het buitenland wordt het vaak afgeraden om water uit de kraan te drinken. Ook bij kort verblijf in het buitenland is het raadzaam om goed op te letten en bij voorkeur alleen water uit betrouwbare bron (zoals verzegelde flessen) te drinken. Let daar bijvoorbeeld op bij restaurant bezoek. In sommige restaurants worden de flessen aan de kraan bijgevuld. Daarom zal een goede kelner een flesje mineraalwater bij jou aan tafel openen, en niet een reeds geopende fles op tafel zetten.

In Nederland (en een aantal andere landen) is het leidingwater van dezelfde kwaliteit als het water dat je in de winkel kunt kopen. Het water uit flessen is ruim 1.000 keer duurder dan het water uit de kraan. Een liter water uit de fles kost gemiddeld iets meer dan 1.000 liter uit de kraan. De flessen moeten vervoerd worden in vrachtwagens, er zijn grote energieverblindende fabrieken die het in flessen verpakken en de flessen moeten ook weer retour genomen worden en schoongemaakt of vernietigd. Al met al een vreemd systeem gedreven door de psychologie dat water in flessen veiliger voelt! Maar ook omdat er reclame gemaakt wordt over de gezonde eigenschappen van 'mineraal' water.

Onbetrouwbaar water kan vrijgemaakt worden van bacteriële besmettingen door het een paar minuten te koken.

8.2 *Veilig voedsel*

Veel voedsel is aan bederf onderhevig. Niet alles wat we bederf noemen is gelijk gevaarlijk. Voedsel bederft onder invloed van licht, lucht, temperatuur, bacteriën en schimmels. Door deze invloeden kunnen

kleur, geur, smaak en/of samenstelling veranderen. Er kunnen als gevolg van de invloeden giftige stoffen ontstaan (bv nitriet in spinazie) of er kunnen bacteriën op het voedsel groeien die gevaarlijk zijn voor mensen (bv salmonella op kip).

Bedorven voedsel kan gevaarlijk zijn om te eten. Waarschijnlijk is de mensheid al voor de ontwikkeling van landbouw en veeteelt zo'n 10.000 jaar geleden begonnen met het ontwikkelen van methoden om het bederf van voedsel te vertragen, zodat het langer bewaard kon worden.

Deze ontwikkelingen hebben uiteindelijk geleid tot de hoogwaardige levensmiddelentechnologie in onze tijd. Door de daarmee gepaard gaande hoge mate van specialisatie is het contact met voedselproductie verloren en ontbreekt het veel mensen aan basale kennis van voedselveiligheid.

Er zijn meerdere manieren waarop voedsel ongeschikt of gevaarlijk kan worden:

1. Het ontstaan van verkleuring, geur, gifstoffen of ziektekiemen als gevolg van bacteriën of schimmels.
2. Besmetting: bacteriën of schimmels die bij de ene soort voedsel minder kwaad doen, maar snel groeien op een ander soort voedsel en de hierboven genoemde effecten kunnen hebben.
3. Chemische reacties, eventueel door het samenvoegen van ingrediënten. Bv in kiwi zit een enzym dat yoghurt na enige tijd een nare bittere smaak geeft.
4. Rijping: het overrijp worden van groenten en fruit leidt ook tot aantasting en bederf.

Veel van de processen die bederf kunnen veroorzaken worden ook gebruikt om voedsel te bereiden. Met gist wordt suiker omgezet in alcohol. Schimmels helpen melk om te zetten in kaas, kwark of yoghurt.

Om voedsel tegen bederf te beschermen dient de weg van oorzaak naar gevolg afgesneden te worden. Conserveren is een verzamelnaam voor methoden die voedsel afsluiten van omgevingsinvloeden (licht, lucht, organismen) en de in het voedsel aanwezige organismen doodt (of voldoende hindert). Bacteriën en schimmels kunnen niet groeien in een omgeving met veel zout of suiker. Het nadeel van conserverings-methoden met suiker of zout is dat we dat later weer op moeten eten. Er zijn tegenwoordig veel alternatieven waarmee voedsel

voor kortere of langere tijd bewaard kan worden: vacuümverpakt, karton, conserven zonder zout, etc.

Naast conservering is hygiëne belangrijk (minder vervuilen betekent minder schoonmaken). Kleine organismen als bacteriën, virussen en schimmels verplaatsen zich via lucht, water en/of contact. Ons lichaam moet alle soorten mogelijke infecties die op ons afkomen zien af te weren. Wanneer het afweersysteem verzwakt is of wanneer er gevaarlijke besmettingen rondwaren dienen handelwijzen en maatregelen ingesteld te worden die het aantal mogelijke besmettingen beperkt.

Bij gezonde mensen op middelbare leeftijd kan het afweersysteem prima weerstand bieden tegen de meeste bedreigingen. Heel jonge, heel oude en zieke mensen zijn veel kwetsbaarder. In verpleeg- en ziekenhuizen moet de voedselbereiding zeer schoon zijn en worden ook veel producten strikt gescheiden gehouden (en soms niet gebruikt) omdat de mensen waarvoor het is, zoveel kwetsbaarder zijn.

Voor gezonde mensen is het daarentegen goed wanneer het afweersysteem getraind wordt. Een afweersysteem dat nooit aangevallen wordt, wordt lui. Te veel hygiëne kan daardoor ook tegen ons werken. Hygiëne in de keuken vraagt om een goede doordachte organisatie.

Hygiëne regels:

1. Was regelmatig je handen. In elk geval na toiletbezoek en nadat je aan huisdieren gezeten hebt. En zeker voordat je in contact komt met etenswaren. Was je handen extra goed als je werkt met rauw vlees, kip of vis.
2. Houd je werkplek droog. Leg geen voedsel op een nat aanrecht of een natte snijplank.
3. Beperk het aantal keren dat je de koelkast opent en de tijd dat deze open staat.
4. Houdt rauwe vleesproducten van elkaar en van de groenten gescheiden.
5. Dek producten die je in de koelkast bewaard af (met folie) of doe deze in afgesloten bakjes.
6. Bewaar etensresten niet langer dan 48 uur in de koelkast.
7. Gebruik schoon gereedschap tijdens het koken en gebruik verschillend bestek voor de verschillende gerechten.

8. Koken doodt bacteriën. Braden ook indien het vlees voldoende verhit wordt.
9. Vries geen voedsel voor een 2e keer in.
10. Maak een koelkast regelmatig schoon en bedenk dat een koelkast bederf alleen vertraagt. Koelen doodt geen bacteriën.
11. Verwijder het vuilnis en het GFT regelmatig en maakt de bakken regelmatig schoon.
12. Reinig de vaatwasser regelmatig van binnen. Poets de rubberen randen schoon met een allesreiniger, was de filters uit en draai af en toe de machine leeg met een reinigingsmiddel op de hoogste temperatuur.
13. Houdt de vloer van de keuken schoon: dagelijks vegen, regelmatig dweilen.

Extra regels bij ziekte en of zorg voor jonge, oude mensen:

1. Was je handen vaker, o.a. na elk contact (met de zieke) of wanneer je in een andere ruimte gaat werken en gebruik antibacteriële zeep.
2. Maak voor aanvang je werkruimte goed schoon (e.v. Met een desinfecterend middel).
3. Maak toiletten en badkamer dagelijks schoon met een desinfecterend schoonmaakmiddel.
4. Maak gebruik van een keukenschort en latex handschoenen en verschoon deze dagelijks of bij het wisselen van werkzaamheden.
5. Gebruik gescheiden werkplekken voor verschillende gerechten of maak tussendoor schoon met heet water.
6. Beperk de tijd die verstrijkt tussen bereiden en opeten. Dek eten dat bereid is af: doe de deksel op de pan (niet neuzen), of gebruik dekschalen met deksel.
7. Gooi etensresten meteen weg.
8. Gebruik geen risico producten als rauw vlees en rauwe eieren.
9. Trek dagelijks schone (onder)kleding aan.

In de voedingsmiddelen industrie is hygiëne zeer belangrijk omdat daar voedsel in zeer grote hoeveelheden bereidt wordt en omdat het

aantal mensen dat bij besmetting geraakt wordt heel groot kan zijn. Producten kunnen over een groot gebied verspreid worden. Micro-organismen hebben door de langere weg van productie naar consument veel meer tijd om zich te vermenigvuldigen en het voedsel te bederven.

8.3 *Riolering en betere hygiëne*

Menselijke afvalstoffen (poep en pies) en waswater zijn een mogelijke bron van besmetting door infectieziekten. Het is ook om die redenen dat het gebruik van menselijke ontlasting voor bemesting (zonder voorbehandeling) uit de mode is geraakt. Toen de mensheid doorkreeg dat je van de afvalstoffen van zieke mensen ziek kon worden, ging men zoeken naar manieren om ontlasting en urine gescheiden af te voeren. Het ligt voor de hand dat daarna de aversie tegen geur en aanzicht is ontwikkeld.

In de middeleeuwen poepte en plaste de adel achter de gordijnen, wanneer het kasteel onbewoonbaar werd vanwege de ondraaglijke stank en het ongedierte verhuisde men naar een ander kasteel, of een andere vleugel.

De eerste riolering is waarschijnlijk in het oude Rome uitgevonden. In eerste instantie was dit een open goot via welke het afvalwater van het stadscentrum de rivier de Tiber in werd geloosd.

8.4 *Woningbouw*

8.5 *Veiligheid en gezondheid op de arbeidsplaats*

8.6 *Hogere opleiding en betere informatie*

8.7 *Medische zorg*

DIEET JE RIJK!

Waarom worden we steeds ouder?

9 Suiker

In februari 2012 verscheen in Nature (een gerenommeerd wetenschappelijk blad) een opinie artikel: "De giftige waarheid over suiker". In dit artikel wordt een verband gelegd tussen suikerconsumptie en chronische niet overdraagbare ziekten zoals kanker, diabetes. De gevaren van suiker worden gelijkgeschakeld met alcohol en tabak. Er wordt voorgesteld dat overheden middels belastingen en wettelijke leeftijdsbegrenzing het gebruik van suiker aan banden gaan leggen.

In april 2003 werd de WHO²⁷ openlijk bedreigt door de Amerikaanse suikerindustrie omdat de WHO een rapport had uitgebracht waarin overheden werd geadviseerd het percentage suikerconsumptie terug te brengen tot 10%. De lobby van de suikerindustrie is uitermate machtig en beschikt over heel veel geld. Het geld wordt gebruikt om op hoog niveau te lobbyen en politici onder druk te zetten (en te chanteren).

De WHO heeft in 2000 zo'n 30 onafhankelijke en gerenommeerde wetenschappers bij elkaar gebracht en deze wetenschappers zijn het met elkaar eens geworden over deze 10% richtlijn. De Suiker Associatie blijft deze richtlijn als onwetenschappelijk betitelen en heeft gewoon veel meer geld om dat overal te kunnen roeptoeteren. De waarheid legt hier het loodje en de mensheid gaat erachteraan.

Suikerconsumptie maakt onverschillig. Het maakt dat je langer zonder protest doorgaat. Het maakt dat je niet protesteert tegen onmenselijke omstandigheden. Het maakt dat we allemaal het hoofd boven water proberen te houden terwijl we onderling tegen elkaar uitgespeeld worden en de onderlinge concurrentie toeneemt. Het maakt dat we niet meer met elkaar praten over wat ons werkelijk dwars zit want we houden het nog wel even vol tot het volgende shot suiker.

9.1 *Hoe is het zover gekomen?*

Door technologische hoogstandjes is de mens al ruim 2000 jaar in staat om suiker te winnen uit planten. Eerst alleen uit suikerriet en sinds de 19e eeuw ook uit suikerbieten.

Suikerriet is oorspronkelijk in India ontdekt. Daar is ook het proces ontwikkeld waarmee de suiker uit het riet gewonnen werd. De kennis

²⁷ WHO = World Health Organization, de organisatie van de Verenigde Naties dat zich op wereldschaal bezighoudt met onze gezondheid.

werd geheim gehouden en zo bleef suiker zeer beperkt beschikbaar. Pas nadat de Arabieren het in de 7e eeuw in bezit kregen werd de kennis verspreid.

Pas nadat Columbus America ontdekte en bleek dat suikerriet in het Caraïbisch gebied zeer goed gedijde kwam de suikereconomie op gang. Met de productie van suiker kon veel geld verdient worden. Het is waarschijnlijk niet geheel toevallig dat dit gepaard ging met de ontwikkeling van de commerciële slavernij, waarbij miljoenen mensen uit Afrika zijn ontvoerd om in Amerika o.a. op de suikerrietplantages te werk gesteld te worden. De Nederlandse overheid verdiende goudgeld door het heffen van belasting op suiker.

In De Gouden Eeuw werd suiker het witte goud genoemd. De prijs was toen ook ongeveer gelijk aan de prijs van goud. Suiker was een luxe product dat alleen de welgestelden zich konden veroorloven. Pas nadat eind 19e eeuw de extra belastingen op suiker werd afgeschaft en de suikerbietenproductie goed op gang kwam kon ook de gemiddelde burger suiker gaan gebruiken.

Gepaard met de maatschappelijke ontwikkelingen in de 2e helft van de 20e eeuw, de groeiende welvaart en de emancipatie van de burger, nam de suikerconsumptie sterk toe. Door de verslavende kwaliteiten van suiker bleek dat producten waaraan suiker als smaakversterker was toegevoegd veel beter verkochten.

In de jaren 60 (20e eeuw) was het tandbederf onder jongeren dramatisch toegenomen en begon de overheid een campagne tegen snoepen en voor een betere tandzorg. De campagne had succes en tandarts werd het meestverdienende beroep in Nederland. En mogelijk mede door dit succes werd er niet echt iets ondernomen tegen het overmatig gebruik van suiker. Het laatste decennium neemt tandbederf weer toe. We staan er nu feitelijk slechter voor dan in de jaren 60. Suiker is nu veel verder in ons leven doorgedrongen. Aan heel veel voeding is suiker toegevoegd. Op heel veel plaatsen staan snoep en frisdrank automaten. En kinderen vinden het nog meer gewoon om te snoepen omdat hun ouders het ook doen. Ouders van nu zijn van de generatie die met snoepen is opgegroeid. Suikerverslaving heeft bijna 100% van de bevolking in zijn greep, inclusief de beleidsmakers.

9.2 *Wat moet er gebeuren?*

In de eerste plaats moeten zoveel mogelijk mensen gaan afkicken van het overmatig suiker gebruik. Er zal actie gevoerd moeten worden om overheden en bedrijven te dwingen tot een gezond beleid ten aanzien van suikerconsumptie te komen zoals dat ook met tabak gebeurd is en met alcohol aan het gebeuren is.

Zonder massale politieke actie is geen enkele beleidsmaker/politicus opgewassen tegen de suikerlobby.

Door de belasting op suiker opnieuw in te voeren komt er geld beschikbaar voor voorlichting, onderzoek, verbeterde regelgeving en handhaving van regelgeving. En wordt het geld weggehaald bij de producenten die foute voorlichting verspreiden en de lobby voor verkeerde wetgeving financieren. Door het verminderen van de suikerconsumptie zal de macht van de suikerlobby uiteindelijk helemaal ingedamd worden.

Het simpelweg verbieden van suikergebruik zal nooit het gewenste resultaat geven omdat het net zoals met het verbod op drugs criminaliteit in de hand werkt. Verslaafden zullen zich altijd heftig verzetten. Het verbieden veroorzaakt indirect hogere winstmarges voor de producenten.

Wanneer er voldoende belasting geheven wordt op suiker zullen producten waarin suiker verwerkt wordt vanzelf duurder worden. Producten zonder suiker worden van vanzelf aantrekkelijker. Voor producenten wordt het dan ook aantrekkelijker om gezonder voedsel te produceren.

Op die plaatsen waar het heffen van suikerbelasting geen of niet snel genoeg resultaat opleveren dienen aanvullende regels te komen. Ik denk dat er iets gedaan moet worden tegen snoep en frisdrank automaten in scholen. Het verstrekken van suiker aan studenten, leerlingen en docenten helpt om hen gedwee te maken. Door de suiker zullen ze, gebukt onder de werklast langer doorgaan en minder protesteren. En natuurlijk zal er daardoor ook verzet komen tegen het weghalen van deze automaten. En daarna zal het protest tegen het schoolsysteem aanzwellen. In het belang van de gezondheid van onze kinderen zal het scholen verboden moeten worden snoep of frisdrankautomaten te plaatsen of te laten plaatsen.

DIEET JE RIJK!

Suiker

10 Alcohol

De chemische naam van alcohol is ethanol. Het is een eenvoudige koolwaterstof (koolhydraat). Het proces waarmee van suiker alcohol gemaakt wordt heet vergisting. Het is een van de oudste biochemische processen die de mens kent. Chinese potscherven van circa 9.000 jaar geleden vertonen sporen van alcohol. In Sumerië werd 5.000 jaar voor Christus al een alcoholische drank gemaakt.

Bronnen die destillatie van alcoholhoudende dranken beschrijven zijn pas vanaf de 9e eeuw bekend. In 1796 werd voor het eerst zuivere alcohol verkregen. Ethanol was rond 1850 een van de eerste stoffen waarvan de chemische structuur bekend werd. Tegenwoordig is ethanol ook beschikbaar als een bijproduct van de raffinage van aardolie.

Het gebruik van alcohol voor consumptie is wijdverbreid. Alcoholische dranken worden verkregen door vergisting van suikerhoudende vloeistoffen uit granen (bier, sake), vruchten (wijn) en melasse. Wanneer tijdens de vergisting het alcohol percentage in de buurt van de 15% komt gaat de gist dood. Door de verkregen drank te destilleren ontstaan dranken met hogere percentages alcohol.

Alcoholische dranken leiden veelvuldig naar verslaving en zijn schadelijk voor de gezondheid. De vermeende positieve gevolgen voor de gezondheid wegen op geen enkele wijze op tegen de risico's. Uit onderzoek naar vermeende positieve gezondheidseffecten is gebleken dat de relatief kleine aan alcohol consumptie toegeschreven voordelen vaak ook op andere manieren behaald kunnen worden (bv door voldoende water te drinken).

Hart- en vaatspecialisten worden steeds explicieter over de gevaren van alcoholconsumptie. Neurologen ontdekken steeds meer over de hersen-vernietigende kwaliteiten van alcohol. Vooral bij jongeren waarvan de hersenen nog volop in ontwikkeling zijn, pakt alcohol consumptie desastreus uit.

Kinderen kopiëren gedrag van volwassenen. Kinderen zonder alcoholproblemen hebben vaker ouders die geen alcohol gebruiken. Kinderen die door alcohol in de problemen komen leven vaak in een omgeving die verzuimd om het goede voorbeeld voor te leven. Het is niet genoeg om te zeggen dat het niet mag, of niet gezond is. Wanneer je vervolgens als opvoeder zelf aan de drank gaat, maak je het voor jongeren alleen maar extra aantrekkelijk.

STOP met alcohol drinken. Het dient geen enkel ander doel dan het vernietigen van je gezondheid.

Het gebruik van alcohol (onder jongeren) dient bestreden te worden met:

- goede voorlichting op middelbare scholen
- hoge accijnzen
- verbod op aankopen en consumeren <21
- goede handhaving
- voorlichting aan ouders, leraren en maatschappelijk werkers over de gevaren en het belang van goede voorbeelden

In landen met slechte hygiënische omstandigheden en een onbetrouwbare voedselbereiding helpt alcoholconsumptie als preventie tegen de gevaren van voedselvergiftiging. Het is daar slechts een afweging tussen het gevaar van voedselvergiftiging op korte termijn en een goede gezondheid op lange termijn. Een anti-alcohol beleid dient daarom ook samen te gaan met goede hygiëne, verhoging van voedselveiligheid en de ontwikkeling van een betrouwbare drinkwatervoorziening.

Trefwoordenregister

A		G	
Aderverkalking.....	19, 128	Gewicht.....	51, 53, 55p., 130p., 133
Afslank-diëten.....	23, 95	Glucose.....	28, 35pp., 121, 123, 139
Afvalbak.....	29p., 84	Goede afslank-diëten.....	23
Albumine.....	139	H	
Alcohol.....	42, 47, 81, 107, 110, 120, 122p., 128p., 146, 150, 152pp.	Hart- en vaatziekten	48, 55, 119, 130, 135p., 140
Alium.....	136	HDL-cholesterol.....	40, 139
Angstig.....	11, 15, 70, 75, 78p., 83p., 88pp., 100pp., 110p., 116	Helend 2-gesprek.....	74, 84, 97, 100, 103p., 111
Atheïst.....	105	Hemoglobine.....	139
B		Herinneringen.....	72, 74, 85, 89, 94, 103pp., 111
Bewustzijn.....	91, 103p.	Hersenen	27, 29, 70p., 73, 89p., 92p., 123, 129, 153
Bibber.....	70, 72, 74, 76, 78, 89, 92	Herwaardering.....	105
Bloeddruk	19p., 43, 51, 55p., 64, 123, 128p., 134pp.	Huilen.....	69p., 72pp., 76, 78, 89p., 95
BMI.....	19, 53, 55, 124, 129pp., 138	I	
Brandstapel.....	68	Ijzer.....	43, 46, 139
C		Individualisme.....	14
Cafeïne.....	120	Instinct.....	28, 95, 116
Calorie.....	26	J	
Chocolade.....	14, 84, 120	Jojo-effect.....	25, 52p.
Cholesterol.....	40p., 139	K	
Christelijk.....	105p.	Kalium.....	43, 46, 51, 135pp., 139
Conservering.....	135, 147	Keukenzout....	51, 125, 128p., 134pp., 138, 146p.
D		Klasse.....	79
Discipline.	16, 23p., 41, 50, 53, 95pp., 99, 103, 115	Koekjes.....	47, 84
DNA.....	127p.	Koolhydraat.....	26p., 33pp., 38p., 46, 49p., 61pp., 94
Droom.....	70, 91pp., 109	Kruiden.....	45, 136p.
Dualisme.....	106	L	
E		LDL-cholesterol.....	40p.
Economie.....	30pp., 84, 88	Levensverhaal.....	79
Eet-discipline.....	96, 103	M	
Eiwit.....	26, 33pp., 38p., 46, 49	Medici.....	124
Emotie..	19, 21, 47, 53, 68pp., 74, 78, 80p., 87, 89, 96p., 104pp., 112p., 128	Motivatie.....	16, 21, 23p., 53, 95pp.
Energiedrank.....	19, 49		
Erfelijk.....	128		

N	T
Natrium.....43, 51, 134, 136pp.	Taillemeting.....54p., 129p.
O	Tandenpoetsen.....94, 119
Obesitas.....114, 123p., 131	Tandglazuur.....119
Ontladen.....72pp., 76, 78, 82p., 87, 89pp., 95, 98, 100, 105, 110, 112p., 115	Tandvlees.....41, 119
Onverzadige.....38	Therapeut.....5, 73p., 126
Osteoporose.....135	Therapie.....69, 73, 100, 113
P	Transvetten.....40
Patroon.....44, 48, 81, 100, 130	Triglyceriden.....138
Pijn....70, 72pp., 78p., 81pp., 108pp., 115	U
Placebo.....95, 120	Ureum.....139
Poeders.....43, 86, 119	V
PSA.....139	Verveling.....76, 78, 93
Q	Verwerking...34, 46, 69pp., 74, 89pp., 93, 98, 100, 102, 104, 115, 122
Quetelet.....130	Verzadigde.....27, 38p., 109
R	Verzorgingsstaat.....14
Rabbi Hillel.....19	Vet.....33p., 38p., 41, 46, 51p., 139
Religie.....105pp.	Vitamine.....25, 33
Rubens.....11	Vitaminen...25, 33, 40pp., 46, 49, 140
S	W
Slavernij.....12, 105, 151	Wanhoop...13p., 19p., 53, 77, 89, 124
Spijsvertering. .27, 35, 41p., 44, 52p., 90, 99, 125	Wetenschap..14, 20, 40, 46, 59, 68p., 116, 119, 127p., 135, 141, 150
Suikers.....27p., 35pp., 47, 64, 109, 120pp., 128, 146, 150pp.	WHO.....135, 150
	Z
	Zenuwstelsel.....41pp., 72, 104