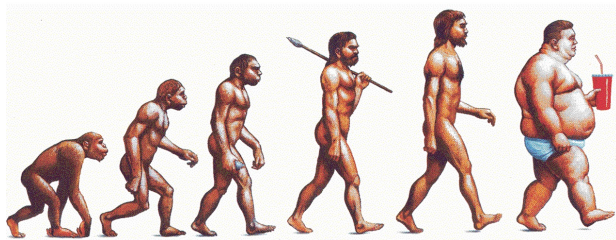


de Honger de Baas

dr Frits Winter

Steeds meer mensen worstelen met hun gewicht. Van de Nederlanders is 49% te zwaar. Hoe komt dat en wat is eraan te doen?



De maatschappij is veranderd en de manier waarop we leven ook. Zeven dagen in de week kunnen we te kust en te keur alle soorten voedsel kopen. Na de Chinees schieten allerlei soorten Fastfood restaurants zoals Mac Donald, KFC, Burger King, Subway enzovoorts, als

paddenstoelen uit de grond. Je hoeft de maaltijd niet eens meer te halen, ze worden net als de boodschappen bezorgd. Het is goedkoop en veel en onweerstaanbaar. De stelling is: de vraag bepaalt het aanbod. Ik wil het omdraaien: het aanbod bepaalt de vraag. We zijn gemakkelijk te verleiden. De gelegenheid maakt de dief. Hoe makkelijker bereikbaar, hoe lager de drempel, hoe sneller je voor de verleiding bezwijkt.

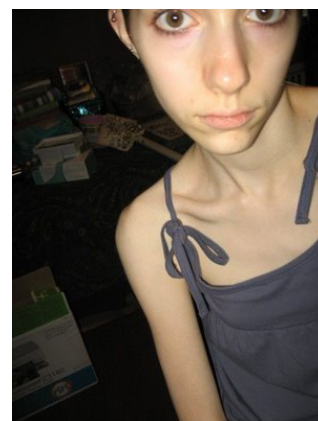
Niet alleen onze omgeving maar ook ons eigen gedrag is anders dan vijftig jaar terug. Wie maakt nog netjes dagelijks een ontbijt, middag- en avondeten klaar? Eten voor de tv in plaats van aan tafel, de snelle hap, laat naar bed, chips en snacks.

Mede door het gemakkelijke en overvloedige aanbod nemen veel mensen toe in gewicht. Dit geldt echter voor de ene helft van de Nederlanders. De vraag is echter hoe voorkomt die andere helft dat die veranderde omgeving en leefstijl de baas wordt?

Het helpt als je je realiseert dat we (in tegenstelling tot wat we graag denken) geen redelijke, maar emotionele mensen zijn. Niet je verstand, maar je gevoel bepaalt vaak wat je doet. Je gevoel onttrekt zich aan de wil. Er is geen gevoelsknop die je gevoelens van het ene moment naar het andere van negatief naar positief of van negatief naar positief kan doen wijzigen. Omdat de wil niet de baas is kunnen gevoelens uit de hand lopen. Dit komt mede omdat de wetten van het gevoel, vaak niets te maken hebben met de wetten van de logica.

Stel dat er verstandige marsmannetjes bestaan en je vraagt aan dat marsmannetje: Wie van de twee dames heeft het meeste honger? Links of rechts.

BIG MAC



Hij zal concluderen: die mevrouw links heeft waarschijnlijk voorlopig geen trek in eten, maar die mevrouw rechts, die rammelt natuurlijk van de honger. Als hij te horen krijgt dat het precies omgekeerd is, dan zal hij meewarig met zijn hoofdschudden: rare vogels die aard bewoners. Er zijn echter tal van voorbeelden te geven waar het gevoel de baas is geworden en sterker is dan jezelf bent.

- Drankzucht
- Vraatzucht
- Werk, workoholic
- Behaagzucht
- Machtswellust
- Nicotine
- Gameverslaving
- Medicijnverslaving
- Seksverslaving
- Poetsdwang
- Controledwang
- Geldzucht

Als redelijke wezens weet je van alles en veel adviezen roepen je irritatie op omdat je wel weet dat je gezond moet eten, veel moet bewegen, voor jezelf moet opkomen, op tijd naar bed moet gaan, niet moet roken enzovoorts. Tussen weten en doen zit de gevoelsknop die je niet zomaar kunt omdraaien. Wat je gaat doen wordt veelal bepaald door waar je behoefte aan hebt en waar je zin in hebt en NIET door wat nodig, nuttig en belangrijk voor je is.

Gevoelens en behoeftes hebben een aantal vervelende eigenschappen. Ze zijn:

1. Wispelturig en onbetrouwbaar. Waar je zin in hebt, verschilt soms per uur, per dag, per week. Het ene moment ben je de god van de gouden toren en het volgende moment deug je nergens meer voor.
2. Onlogisch. Je hebt vaak zin in wat niet goed voor je is en je hebt geen zin in wat wel goed voor je is. Hoe minder je doet, hoe meer moe je wordt en hoe meer je eet, hoe meer honger je krijgt.

Het is noodzakelijk voor jezelf en voor je omgeving dat je gevoel en behoeftes meer stabiel, meer betrouwbaar en meer begrijpelijk worden. Met andere woorden dat je de architect van je emoties wordt en niet de slaaf van de grillen en grollen van je gevoelsleven.

Hoewel het logisch lijkt, is het volgen van een dieet, de nadruk leggen op minder eten niet de goede weg. Hoe komt dat? Je gevoelens, je behoeften en je gedrag groeien en bloeien door de manier waarop je erop reageert. Als mindert met roken, gaat elke sigaret beter smaken. Als je honger gaat lijden, gaat elke hap eten je beter smaken. Je beloningen zijn dus krachtiger bij minderen en zullen je behoefte aan eten of een sigaret eerder groter dan kleiner maken. Alles wat je beloont met aandacht, met tevreden stellen en verwennen neemt toe. Cees Budding stelt: De mensen die het meest aan eten denken, zijn degenen die zich voorgenomen hebben minder te gaan eten.

Hoe voorkom je dat je niet meer aan eten of aan diëten gaat denken.

1. Kweek een routine, een vast patroon.

Gewoon net als vroeger 3x aan tafel, eenvoudige, voedzame lekkere maaltijd. Je lichaam went aan vaste tijden en vaste hoeveelheden.

2. Lekker druk

Hoe drukker je bent, hoe minder je voelt. Je hebt minder honger als je iets beters hebt te doen. Een dag heeft 16 uur, dus 3x 's avonds actief zijn helpt. (Merk dat gamers en gokkers vaak urenlang absoluut geen honger hebben). Zorg dat je niet aan eten kunt denken.

3. Tegen je gevoel in gaan, je verstand volgen

Soms moet je niet eten als je honger hebt en soms wel eten als je geen honger hebt. Je gevoel is vaak onbetrouwbaar. Tussen de maaltijden is het beter gewoon minimaal 4 uur niets te eten en na verloop van tijd verdwijnt je hongergevoel 4 uur.

4. Voorkomen is beter!

Rusten voor je moe bent, is geen luiheid. Als je wacht tot je uitgeput bent, is je hersteltijd veel langer. Zo ook eten voor je te veel honger hebt, kan preventief werken en voorkomen dat je te veel eet. Een ander advies is: raak soms helemaal geen snack aan, begin er niet aan. Tina Turner stelt: Niemand op de wereld heeft meer wilskracht dan degene die na het eten van één pinda kan ophouden. Zorg dat de koelkast niet vol staat met verleidingen

5. Organiseer support.

Samen sporten, samen werken aan gezondheid heeft meer kans van slagen dan het alleen te proberen. De club van de Weight Watchers is daar goed in, zelfs al zijn ze soms te veel met eten bezig.

Dus ondanks dat je omgeving en de hedendaagse levensstijl het niet gemakkelijk maken, is het mogelijk op gewicht te blijven. Verwacht niet teveel van dieten, die alleen maar maken dat je te veel met eten en met je gewicht bezig bent. Zorg voor een goede routine, een vast patroon met vaste hoeveelheden op vaste tijden. Zorg voor afwisseling, stel jezelf nieuwe doelen, zodat je langzaam maar zeker lekker druk wordt en zonder zorgen over je gewicht kunt genieten van lekker eten en drinken

www.fritswinter.nl