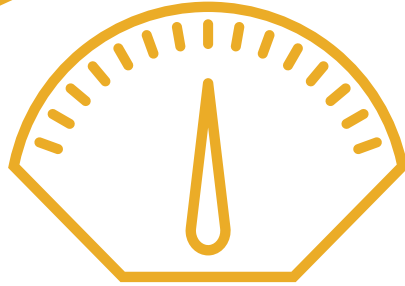


KOSM • S



HET
SLANKE
BREIN

ONTDEK JE EETTYPE EN VAL BLIJVEND AF

Heleen Ligtelijn, dieetpsycholoog

HET SLANKE BREIN

ONTDEK JE EETTYPE EN VAL BLIJVEND AF

Heleen Ligtelijn, dieetpsycholoog

HET SLANKE BREIN

ONTDEK JE EETTYPE EN VAL BLIJVEND AF

Heleen Ligtelijn, dieetpsycholoog

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl



[kosmos.uitgevers](https://www.facebook.com/kosmos.uitgevers)



[kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen
Omslagontwerp: Studio Veer, Utrecht www.studioveer.nl
Vormgeving binnenwerk: Studio Veer, Utrecht www.studioveer.nl
ISBN 978 90 215 7058 7
ISBN e-book 978 90 215 7059 4
NUR 443

Dit boek is eerder verschenen in bij Kosmos Uitgevers onder de
titel *Op dieet? Doe normaal!* ISBN 978 90 215 6016 8

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar
gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op
welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid
samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter
aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele
onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

De knop moet om	7
1 Diëten werken wel, maar maken je niet slanker en gelukkiger	11
2 Geen dieet... maar wat dan wel?	23
3 Waarom eet ik te veel?	34
4 Hoe ontstaat aangeleerde honger?	46
5 Hoe leer ik mijn aangeleerde honger af?	55
6 Wat je moet weten over emotie-eten	76
7 Extra informatie voor de externe eter	96
8 Deze keer wil ik het écht	104
9 Je grootste vijand ben je zelf	115
10 Hoelang gaat dit eigenlijk nog duren?	131
11 Bijzondere momenten	145
12 Vallen en weer opstaan	157

1.

DIËTEN WERKEN WEL,

MAAR MAKEN

→ NIET ←

SLANKER
EN GELUKKIGER

Het is geen nieuws: als je gewicht wilt verliezen, moet je minder eten of meer bewegen en het liefst allebei. En er zijn talloze manieren om je calorie-inname te verminderen en misschien nog wel meer manieren om te sporten of te bewegen. Combineer deze aspecten op verschillende wijzen en je hebt een bijna onuitputtelijke voorraad aan diëten! Genoeg variatie dus voor steeds weer een nieuwe hype.



AFSLANKEN: NOOIT WEGGEWEEST

Vanaf de jaren zeventig van de vorige eeuw is de afslankhype eigenlijk niet meer weggeweest in ons land. Maar ook al ver voor die tijd deden mensen hun best om aan het slanke schoonheidsideaal te voldoen. We kennen allemaal de crash-diëten waarbij je soms slechts 500 calorieën per dag mag eten. Vaak ook worden maaltijden vervangen door shakes of repen. Maar het kan nog gekker: rond 1900 raadde de Britse arts Horace Fletcher aan om te wachten met eten totdat je bijna flauwviel, om dan vervolgens heel weinig te eten en heel erg lang te kauwen. Of wat dacht je van het lintwormdieet? Er schijnen echt mensen te zijn geweest die een lintworm hebben ingeslikt, zodat deze parasiet zich in hun darmen kon hechten. Het verbaast me niet dat deze griezelige methode niet heel

populair is geworden, maar het feit dat een aantal mensen dit deed, illustreert wel dat we bereid zijn ver te gaan om een aantal kilo's te verliezen.

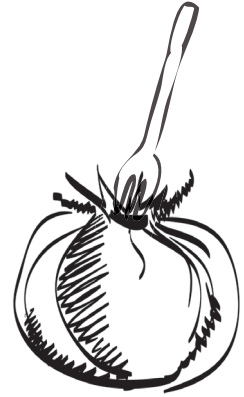
Ook doen de poeders en pillen het al jaren goed. Het klinkt ook zo fijn: neem een pil en je hebt geen honger meer, of je valt als vanzelf af. In de negentiende eeuw hielden ze niet van half werk en werden er pillen verkocht met een snufje van het vergif arsenicum. Je viel er vanaf of je viel er dood van neer. Ook nu nog worden er pillen verkocht die weliswaar helpen met afvallen, maar eveneens behoorlijk gevaarlijke bijwerkingen kunnen hebben. Zo is in 2004 het middel *ephedra* verboden, dat veel in afslankpillen, maar ook in partydrugs werd verwerkt. In de jaren twintig van de vorige eeuw werd roken aangeprezen als genotsmiddel waar je slank bij bleef. En ook nu nog hoor ik regelmatig dat vooral jonge meisjes overwegen te gaan roken in de hoop daar slanker van te worden. En oudere rokers durven juist niet te stoppen uit angst wat kilo's aan te komen.

Andere diëten richten zich op het beperken of uitsluiten van bepaalde voedingsstoffen of voedingsmiddelen. Zo hebben koolhydraten en brood recent een vrij slechte naam gekregen. Ook het tegenovergestelde komt voor: juist veel van bepaalde voeding eten om af te vallen of je beter te voelen. Denk hierbij aan het appeldieet of de recentere opkomst van de zogeheten superfoods.

NIEUWE DIËTEN?

Er zijn dus meer dan genoeg verschillende diëten. Er lijkt maar geen einde aan te komen. De ene rage is nog niet voorbij of de volgende dieet-hype neemt het alweer over. Waarom blijven die diëten toch lonken?

Een van de redenen waarom mensen diëten blijven volgen heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat het steeds lijkt alsof er weer iets totaal nieuws ontdekt is. Alsof we het al die jaren helemaal verkeerd hebben aangepakt! En dat voedt de



WEETJE

AFVALLEN GAAT
MAKKELIJKER BIJ
TEMPERATUREN BOVEN
DE 30 GRADEN MEN
EET TOT EEN VIJFDE
MINDER PER DAG ALS
HET KWIK NAAR DE
DERTIG GRADEN STIJGT.
DIT KOMT OMDAT JE
ENERGIEVERBRUIK
TOENEEMT, MAAR OOK
HET HONGERGEVOEL
NEEMT AF.

gedachte dat dit nieuwste dieet misschien wél effect heeft. De moeite van het proberen waard, toch?

Maar is er eigenlijk wel zo veel om te kiezen? Want hoewel een nieuw dieet vaak gepresenteerd wordt als anders en revolutionair, komt het stiekem altijd op hetzelfde neer. Als je ervan afvalt komt dat doordat je minder calorieën binnenkrijgt dan voorheen of er meer verbrandt dan eerst. Maar een dieet wordt vaak zodanig verpakt dat het lijkt alsof er méér is dan dat. Even twee voorbeelden om dit te illustreren.

VAN NIET MEER ETEN NA ACHT UUR 'S AVONDS VAL JE AF

Inderdaad, meestal werkt dit heel erg goed. Hierdoor wordt de schijn gewekt dat er na acht uur 's avonds iets gebeurt in ons lichaam, alsof onze verbranding vindt dat de werkdag erop zit en dat alles wat na die tijd gegeten wordt veel sneller wordt omgezet in vet. Gelukkig valt dat reuze mee. Maar waarom vallen veel mensen dan af als ze volgens deze regel eten? Simpelweg omdat ze minder calorieën binnen krijgen. Ga maar eens na, wat je na acht uur 's avonds nog eet, zijn vaak de ongezonde snacks voor de tv. Dit zijn de onnodige calorierijke extra's die je náást je maaltijden neemt. Bovendien ben je 's avonds vaak moe en dus minder in staat om weerstand te bieden aan de verleiding van het lekkere eten. Je eet hierdoor al snel meer dan je anders zou hebben gedaan. Het lijkt er dus misschien op dat het tijdstip van de dag iets geheimzinnigs doet, maar deze dieetregel werkt vooral omdat je minder gaat snoepen. Kijk maar eens naar de Italianen, zij eten vaak veel later op de avond dan wij Nederlanders. Toch zijn ze daar gemiddeld genomen niet zwaarder. Als je dus een keer laat thuiskomt van je werk en daardoor pas laat op de avond eet, geen paniek! Er zal echt niets gebeuren in je lichaam waardoor je van dezelfde maaltijd ineens een heel stuk sneller aankomt. Maar maak jezelf evenmin wijs dat je die zak chips best kunt eten omdat het nog geen acht uur 's avonds is.

DOORDENKER

DENK JE SLANK?
HELAAS NIET! OF
JE NU EEN SIMPELE
SOAP BEKIJKT OF EEN
INGEWIKKELDE SOM
OPLOST, JE HERSENEN
GEBRUIKEN EVENVEEL
ENERGIE

9.

JE

GROOTSTE

→ VIJAND ←

BEN JE

ZELF

Ik kan je één ding garanderen: vroeg of laat ga je jezelf tegenwerken. Hoe gemotiveerd je ook bent en hoe goed je deze strijd ook voorbereidt. Van niemand heb je zoveel te vrezen als van jezelf! Je kent als geen ander je eigen zwakke plekken en weet daar feilloos gebruik van te maken. Meer nog dan op alle verleidingen in de omgeving moet je dus ook voorbereid zijn op je allergrootste vijand: jezelf! Op het moment dat je wat te snoepen neemt, breek je een afspraak met jezelf, maar doe je jezelf tegelijkertijd ook een plezier. Een direct pleziertje (je hebt het verdiend) maakt een ander deel van jezelf juist helemaal niet blij (waarom laat ik mezelf toch weer gaan?). Je kunt dus tegelijkertijd wel én niet gezond willen eten. Je korte- en langetermijnbelangen gaan met elkaar de strijd aan.

Jaap: 'Een van de meest frustrerende zaken van een dieet volgen vind ik nog wel het gevecht met mezelf. En dan bedoel ik vooral hoe ik dat gevecht keer op keer verlies. Ik besef heel goed dat ik voor mijn gezondheid beter moet gaan eten. Ik heb nu nog nergens last van, maar het is natuurlijk niet gezond zoals ik leef! Als ik zo doorga, gaat het een keer mis en dat wil ik heel graag voorkomen. Ik zit niet te wachten op diabetes of problemen met mijn gewrichten! Maar op het moment dat ik wil eten, lijkt het wel of alle ratio uit mijn lijf verdwenen is. Dan vind ik altijd wel weer een reden om toch te gaan eten. Wat is daar aan de hand? Ben ik dan niet gemotiveerd genoeg?'

Omdat je gewend bent om op bepaalde momenten of situaties te eten, krijg je ook als vanzelf de behoefte om dat te doen. Ik zeg weleens: 'Iedere vezel in je lijf vraagt op dat moment om eten.' Deze wens kun je zien als een reflex of aangeleerd gedrag (zie hoofdstuk 2). Dat je daarnaast ook nog een langetermijndoel

hebt, is op dat moment eigenlijk vooral vervelend. Het dwarsboomt je weg naar een direct goed gevoel. En die directe bevrediging van onze behoeften, daar zijn we als mensen heel gevoelig voor. Een kleine bevrediging in het hier en nu, kan ons vaak veel beter belonen en motiveren dan een groot cadeau in de toekomst. Daarom is het besef dat iets goed is voor je gezondheid ook geen garantie voor succes. Ik spreek met enige regelmaat mensen die echt dringend voor hun gezondheid hun eetgedrag zouden moeten veranderen. Maar toch heeft dat besef vaak weinig impact op het gedrag. Het genieten van de smaak op dit moment kan het vrij eenvoudig winnen van zo'n mooi doel over een lange tijd. Rationeel beseffen dat je echt moet veranderen heeft dus niet per se het gewenste effect. Daarom heeft het ook zo weinig zin om mensen met overgewicht steeds te attenderen op de schadelijke effecten van hun gedrag.

MENSEN ZIJN HEEL GEVOELIG
 VOOR DE DIRECTE
BEVREDIGING
 VAN HUN BEHOEFTE

Hoe kun je er dan wel voor zorgen dat je je langetermijndoel behaalt? Dat is namelijk het doel waar je uiteindelijk het beste mee af bent. En aangezien mensen eigenlijk heel logische wezens zijn, voelen ze zich het best als ze ook handelen naar hun voornemens of overtuigingen. Dat geldt niet alleen voor eetgedrag, maar voor alle keuzes die we maken. Vind je sporten bijvoorbeeld erg belangrijk? Dan zul je waarschijnlijk



WEETJE

EEN VOLDAAN GEVOEL
KOMT NIET ALLEEN
DOOR EEN VOLLE
MAAG. OOK GENIETEN
VAN EEN LEKKERE
SMAAK, PLEZIER BIJ
DE BEREIDING OF EEN
MOOIE PRESENTATIE
KUNNEN HIERAAN
BIJDRAGEN

ook regelmatig bewegen of aan sport doen. Ben je ervan overtuigd dat je kinderen het beste af zijn bij hun eigen ouders? Dan zul je ze liever zelf opvoeden en niet heel vaak naar een kinderopvang brengen. En zo werkt het dus ook met eten. Wil je graag gezonder eten en wat afvallen? Dan voel je je ook het best over jezelf als je braaf je gezonde maaltijden kookt en tussendoor niet snoept. Heel logisch en voorspelbaar natuurlijk. Door je aangeleerde honger kan het echter gebeuren dat je voornemens of overtuigingen niet stroken met je gedrag. Dan ontstaat er iets dat in de psychologie cognitieve dissonantie wordt genoemd. Stel, je vindt sporten heel belangrijk, maar je hebt al weken bijna niets aan sport gedaan. Dan levert dat een bepaald onprettig gevoel op, er ontstaat frictie tussen je overtuiging en je acties. Deze frictie kun je op twee manieren oplossen.

- 1) Je gaat voortaan vaker sporten.
- 2) Je gaat redenen aandragen die verklaren waarom je toch niet gesport hebt of kunt gaan sporten. Bijvoorbeeld: 'Ja, maar als het straks weer langer licht is, gaat het makkelijker' of 'Ja, maar ik ben echt te moe vanavond om nog naar de sportschool te gaan.'

In het eerste geval pas je je gedrag aan je overtuiging aan. Dat betekent dat je je gewoonte doorbreekt en voortaan anders moet gaan handelen. In dit voorbeeld: meer gaan sporten.

Als je, zoals bij het tweede punt, je huidige gedrag goedpraat, hoef je je gedrag niet te veranderen. En aangezien een gedragsverandering nogal wat voeten in de aarde heeft, is het vaak makkelijker om je verkeerde of onlogische gedrag goed te praten. Het goedpraten van verkeerd gedrag is daarom een effectieve vorm van reductie van cognitieve dissonantie. Oftewel, het verminderen van het ongemak dat je creëert door het nemen van een ongezone beslissing.

11.

BIJZONDERE MOMENTEN

BIJZONDERE MOMENTEN

Marcella: 'Ik kan me er bij voorbaat al druk over maken: de feestdagen! Sinds begin november ben ik echt heel goed bezig, vind ik zelf. Ik ben regelmatig gaan sporten en heb ook met eten echt heel goede veranderingen doorgevoerd. Ik ben er blij mee hoe het nu gaat! Ik zie er eigenlijk een beetje tegenop om straks bij mijn ouders en schoonouders helemaal los te moeten gaan bij het kerstdiner. En daarna volgen allerlei borrels waar gewoonlijk veel drank bij hoort en natuurlijk ook weer veel gegeten gaat worden. Ik heb daar helemaal geen zin meer in nu!'

Conny: 'Hoe kan ik in godsnaam gezond eten tijdens de vakantie? We gaan naar een heel leuke Bed & Breakfast in Frankrijk. In de ochtend staat ons tafeltje al gedekt in de zon: croissants, heerlijke kaasjes, stokbroodje nutella... En ook in de avond kunnen we aanschuiven voor het diner. We zijn vaker op dit adres geweest en ik weet hoe heerlijk er gekookt wordt en vooral ook hoe rijkelijk de wijn zal vloeien.'

Vakanties, feestdagen, verjaardagen of andere bijzondere momenten, ze zijn de doodsteek voor menig dieet. De situatie is dan zo anders dan anders dat het bijna onmogelijk is om je strikte eetpatroon vol te houden. Bovendien lijkt het wel of de bijzondere momenten allemaal om eten draaien. Alles wat we vieren gaat gepaard met eten.

Sinterklaas? Chocoladeletters en pepernoten!

Kerst? Een kerstpakket vol eten en een kerstdiner!

Pasen? Paaseitjes!

Koningsdag? Oranje tompouce!
 Oud en nieuw? Oliebollen!
 Een mooie zomerse dag? Barbecue!
 Verjaardag? Taart!
 Vakantie? IJs!

En ga zo maar door. Zelfs in het ietwat calvinistische Nederland is het gebruikelijk dat je wat aangeboden krijgt als je ergens op visite gaat. En als je weigert, zal er vaak gereageerd worden met de woorden: 'Ah, doe niet zo ongezeilig!' of 'Joh, voor deze ene keer kan het toch best?' Je moet wel verdraaid sterk in je schoenen staan om daar keer op keer weerstand aan te kunnen bieden. Hoe kun je ervoor zorgen dat je vanaf nu toch goed omgaat met deze momenten?

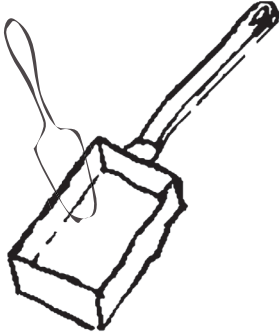
Stap 1: Pak je momenten

Realiseer je dat je niet 365 dagen per jaar hoeft af te vallen om na een jaar toch gewicht kwijt te zijn. Je mag ook best dagen stilstaan of zelfs weer wat aankomen! Zolang je maar meer afvalt dan aankomt, ga je de goede kant op. Omdat we als het om afvallen gaat vaak heel erg op de korte termijn gericht zijn, is het erg lastig om *the big picture* te blijven zien. Als je in een jaar tijd 24 kilo wilt afvallen, dan is de kans groot dat je iedere maand 2 kilo kwijt wilt raken. Ongeveer één pond per week is in principe ook best te doen, dus dit lijkt een heel haalbare onderneming. Mensen breken hun taken en doelen vaak op in gelijke porties. Dat klinkt misschien logisch, maar toch is het niet altijd handig om zoiets op deze manier aan te pakken. Om dit te illustreren vertel ik mijn cliënten graag het verhaal over de taxichauffeurs in New York, en hoe die eigenlijk dezelfde fout maken als mensen die gewicht willen verliezen.



DE TAXICHAUFFEURS VAN NEW YORK

In New York rijden een heleboel taxichauffeurs rond in hun gele auto's. Naar hun gedrag en hoe ze beslissingen nemen met



WEETJE

WACHT NIET MET
KLEDING KOPEN TOT
JE AFGEVALLEN BENT.
EN KOOP OOK GEEN
KLEDING DIE TE KLEIN
IS, OMDAT JE NOG
GAAT AFVALLEN KOOP
KLEDING DIE PAST EN
WAAR JE JE LEKKER
IN VOELT! DAT GOEDE
GEVOEL HELPT JE ALS
JE IN STRIJD BENT MET
DE KILO'S

betrekking tot hun werkritme is onderzoek gedaan. Hoe meer mensen ze kunnen vervoeren, hoe meer geld ze verdienen. Om een beetje rond te kunnen komen, weten ze dat ze bijvoorbeeld gemiddeld ongeveer 100 dollar per werkdag moeten verdienen. En daar gaan ze dan ook voor! Iedere dag rijden ze rondjes door de stad totdat ze ongeveer 100 dollar hebben verdiend en kunnen besluiten te stoppen voor die dag. Zo halen ze inderdaad iedere maand genoeg geld binnen, dus je zou op basis daarvan kunnen concluderen dat dit een verstandige manier van werken is. Toch blijkt het eigenlijk veel makkelijker te kunnen. Op regenachtige dagen is er veel meer vraag naar taxi's. Mensen hebben er dan een hekel aan om te lopen en het is voor de chauffeurs die dagen dan ook veel makkelijker om ritjes te scoren. Op deze regenachtige dagen zouden de chauffeurs zonder problemen dus ook veel meer dan 100 dollar kunnen verdienen.

Op zonnige dagen is het veel lastiger om mensen te vinden die met de taxi willen. Mensen vinden het niet vervelend om buiten te lopen. Op deze mooie, zonnige dagen kost het de chauffeurs dan ook heel veel tijd om hun 100 dollar te verdienen. Veel langer dan op regenachtige dagen zijn ze dan aan het werk voor hetzelfde eindresultaat. In plaats van iedere dag 100 dollar te willen verdienen, zouden de chauffeurs het zichzelf een stuk makkelijker kunnen maken door ook de situatie (in dit geval het weer) mee te laten bepalen wat hun doel van die dag is. Is het heel mooi weer? Misschien mag je dan al heel tevreden zijn met een opbrengst van 50 dollar en kun je daarna beter net als de rest van de mensen van het mooie weer gaan genieten! Op regenachtige dagen kun je dat 'verlies' dan waarschijnlijk ruimschoots goedmaken. Dat betekent misschien dat je in de zomermaanden niet zo'n goed maandsalaris hebt, maar als je daar in de herfst en winter voor hebt gespaard is dat ook geen probleem. Aan het eind van het jaar heb je zo met minder werkuren toch een goed jaarsalaris verdiend.

ONTDEK JE EETTYPE EN VAL BLIJVEND AFI!

Begin jij ook vol goede moed aan dat ene nieuwe dieet, maar houd je het toch minder lang vol dan je zou willen? Of komen die kilo's er naderhand net zo hard weer aan? Dan heb je geen recepten nodig, maar tips om je eetgedrag te veranderen!

Met dit boek tel je geen calorieën, maar neem je je eigen eetgedrag onder de loep. De meeste diëten schrijven ons namelijk wel precies voor wat wel en niet mag, maar ze vertellen er niet bij hoe je dat dan moet aanpakken. En precies dat vind je hier.

Begin met de test om te ontdekken wat voor eettype jij bent. Dan kun je je eetgedrag aanpassen en op een voor jou goede manier van eten genieten. Pssst: een keer een taartje of een pizza mag best!

Heleen Ligtelijn is dieetpsycholoog met een eigen praktijk en veelgevraagd deskundige op televisie en in geschreven media. Ze helpt mensen bij het ontwikkelen van een normaal eetpatroon. Haar behandelwijze is deels gebaseerd op de ervaringen die zij opdeed toen ze in de verslavingszorg werkte.



9 789021 570587

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 443

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen