



Mindful eten

Minibook

Van meer genieten naar minder eten

15 praktische tips



Mindful-eten.nl | Rita Zeelenberg

info@mindful-eten.nl | @mindful_eten | facebook.com/mindfuleten

Welkom

Fijn dat je dit minibook ontdekt hebt.

Sinds ruim 5 jaar hou ik me nu bezig met mindful eten. Als trainer, maar vooral ook als ervaringsdeskundige. In dit document heb ik **de beste 15 praktische tips** voor je op een rij gezet die ik in die tijd heb verzameld.

Ik hoop dat ze voor jou net zo goed zullen werken bij het vinden van een ontspannen en evenwichtig eetpatroon, als ze voor mij dagelijks doen!

Wat is mindful eten?

Mindful eten is een op mindfulness gebaseerde methode om een ontspannen en evenwichtige relatie met eten op te bouwen. Het gaat niet over wat je eet, maar om bewustwording van hoe en waarom je eet.

Dit bereik je door aandacht te geven aan alle ervaring rondom eten: van smaken en geuren tot en met gevoelens van honger en verzadiging tot en met gedachten en emoties. Met een vriendelijke en nieuwsgierige blik. Zo kun je vaste patronen zoals stresseten of gedachteloos snaaien doorbreken en ga je **vrijere eetkeuzes maken**. Meestal betekent dat: minder eten, en meer genieten.

Genieten is de weg

Het is vreemd hoe intens we soms door gedachten aan lekker eten in beslag worden genomen, maar hoe weinig tijd we in onze maaltijd steken. We eten vlug-vlug terwijl we andere dingen doen en hebben het soms alweer op voordat we het beseffen. Een gemiste kans!

Meer genieten is de beste manier om minder te eten.

Als we ons richten op het meer genieten van het eten waar we zoveel van houden, dan gaan we ook bewuster kiezen, meer proeven, langzamer kauwen, en langer pauzeren. Allemaal dingen die ertoe leiden dat we minder eten. **Dus ... begin bij je genot**, de rest volgt vanzelf!

Kleine stapjes

Klinkt dit nog vaag? Denk je nu: dat klinkt mooi, maar hoe pak je dat aan in de praktijk? Gelukkig kun je met **heel kleine praktische veranderingen** in je dagelijks eetpatroon een goed begin maken. Je gaat dan zelf ervaren welk verschil aandacht in je eetpatroon oplevert, waardoor vervolgstappen makkelijker worden.

Elk van de 15 tips uit dit minibook kunnen dat goede begin vormen. Je hoeft niet alles vanaf dag 1 toe te passen. Kies een tip die je leuk vindt om te doen. Ga er gewoon mee aan de slag, en onderzoek het effect.

Wil je **verder met mindful eten**, dan helpt de informatie aan het eind van dit minibook je verder.



Inhoud

- Tip 1:** Neem weinig per keer
 - Tip 2:** Eet als een wetenschapper
 - Tip 3:** Leg na elke hap je bestek neer
 - Tip 4:** Laat je oordelen gaan
 - Tip 5:** Stop voordat je start
 - Tip 6:** Neem kleine happen
 - Tip 7:** Geniet van de voorpret
 - Tip 8:** Gedeeld genot is dubbel genot
 - Tip 9:** Wees een snob als je eet
 - Tip 10:** Terug in het leven van je eten
 - Tip 11:** Ga ervoor zitten
 - Tip 12:** Eet als je honger hebt
 - Tip 13:** Check je verzadiging
 - Tip 14:** Varieer
 - Tip 15:** Laat je verrassen door de nasmaak
- Jouw tip?**

Tip 1: Neem weinig per keer



Neem van iets lekkers zoveel je wilt, maar eet er ééntje tegelijk (of een klein schepje, afhankelijk van om welk soort voedsel het gaat). Een kleine hoeveelheid werkt als een natuurlijke rem. Het nodigt uit om met meer aandacht te kijken en te proeven. En ... meer pakken kan altijd nog. Het helpt hierbij ook om niet

rechtstreeks uit een zak of pak te eten, maar om dat wat je wilt nemen eerst op een schaalte te leggen.

- Lees verder over deze tip: [Eet zoveel je wilt, één voor één](#)

Tip 2: Eet als een wetenschapper

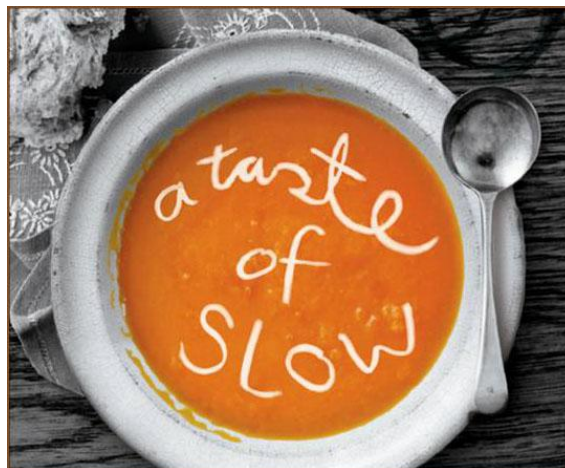
Eet alsof je een wetenschappelijk verslag over je maaltijd gaat schrijven. Gebruik je zintuigen en beschrijf elke fase in het proces nauwkeurig. Hoe ruikt het, wat gebeurt er precies als je een hap neemt? Wat merk je aan smaak, mondgevoel, enzovoort. Wees nieuwsgierig, onderzoekend. Is het ene hapje net zo lekker als het andere? Wat verandert er van hap tot hap? Als je er woorden aan probeert te geven, maak je je ervaring nog intenser.

Sta er na de maaltijd even bij stil hoe het is om zo te eten.

“Het eten van zelfs het saaiste voedsel kan een feestje worden als je het met bewustzijn en nieuwsgierigheid doet.” (Jan Chozen Bays)

Tip 3: Leg na elke hap je bestek neer

Wen jezelf aan om tussen twee happen door altijd even je bestek neer te leggen. Zo blijft je aandacht bij de hap waar je mee bezig bent zonder dat je automatisch de volgende neemt. Veel mensen zijn terwijl ze eten eigenlijk bezig met 'leegmaken van het bord' in plaats van 'stilstaan bij deze hap'. Als je dat doorbreekt eet je rustiger, een belangrijk aspect van mindful eten.



Je hersenen geven pas na 20 minuten het signaal *verzadigd*. Hoe langzamer je eet, hoe meer kans dat je goed op dit signaal kunt reageren.

- Lees ook: [3 voordelen van langzaam eten die je nog niet kende](#)

Tip 4: Laat oordelen los

Geef jezelf eens vakantie van je oordelen over goed en slecht eten. Neem datgene waar je echt trek in hebt. Als je iets van jezelf niet mag, of je vindt dat het heel slecht voor je is, dan beperk je je in je vrijheid om te kiezen wat je misschien wel nodig hebt, en om te genieten van wat het lekkers je te bieden heeft.

Laat ook je oordelen over jezelf gaan. **Je hoeft niet perfect te eten.** Gaat het anders dan je had gewild, geef jezelf dan niet op je kop maar onderzoek nieuwsgierig wat er gebeurde. Misschien was je moe en kun je daar een volgende keer anders mee omgaan dan door te overeten.

Eet je zonder aandacht en merk je het op? Geef jezelf een groot compliment! Dat is mindfulness.

Tip 5: Stop voordat je start

Als je gaat eten, stop dan eerst met alle andere activiteiten, en **begin je maaltijd bewust**. Door een kort moment van rust voordat je begint met eten kalmeer je je geest en lichaam en stel je jezelf beter in staat met je volle aandacht bij het beleven en verteren van de maaltijd te zijn. Hoe kun je zo'n bewuste start maken? Wat mogelijkheden:

- een paar keer diep ademhalen
- een gebed of moment van stilte
- het opzeggen van een versje
- met aandacht bekijken van het voedsel
- stilstaan bij je lichaam, je hongergevoel

Kies een manier die bij jou past.

- Meer lezen: [Hoe begin jij je maaltijd?](#)

*Aarde droeg het in haar schoot
zonlicht bracht het rijp en groot
Zon en aarde die ons dit schenken
dankbaar willen we aan u denken.
Ook de mensen niet vergeten
die het bereiden tot ons eten
(Antroposofische tekst bij de maaltijd)*

Tip 6. Neem kleine happen

Smaakpapillen zitten alleen op je tong, dus uit een hoeveelheid die niet groter is dan je tong haal je het optimale genot. Dat betekent: het is slim om kleine happen te nemen. En die goed te kauwen.

Hoe langer je over een hap doet, hoe meer genot je kunt ervaren. De smaak en de eetbeleving veranderen steeds gedurende het eten, **er is dus steeds iets nieuws te beleven.**



Tip 7. Geniet van de voorpret



Hoe meer je je best hebt gedaan op een maaltijd, hoe meer je geneigd zult zijn er tijd en aandacht aan te besteden. Misschien hou je ervan om zelf dingen klaar te maken, maar de aandacht kan ook zitten in het sfeervol aankleden van de tafel, het mooi opdienen van een gerecht, zelfs al in het kiezen van je gerecht en het bewust boodschappen doen.

Eten met aandacht doe je niet alleen tijdens de maaltijd, maar ook ervoor!

Tip 8. Gedeeld genot is dubbel genot

In gezelschap kan het lastig zijn om zoveel aandacht aan je eten te besteden. Toch wil je ook dan graag mindful blijven. Misschien kun je je tafelgenoten uitnodigen om mee te doen? **Breng het gesprek** - al is het maar vijf minuten - op wat iedereen precies proeft, wat ieders lievelingsgerecht is en waarom.

Tip 9. Wees een snob als je eet

Wees ongegeneerd kieskeurig als je selecteert wat je gaat eten. Ga voor **kwaliteit in plaats van kwantiteit**. Laat middelmatige gerechten, of pre-fab hapjes links liggen. Besteed je trek én je budget alleen aan de meest verfijnde ingrediënten, aan je absoluut favoriete hapjes.

Bewust genieten van de smaken en geuren van datgene waar je echt je zinnen op hebt gezet bevredigt meer, zowel lichamelijk als psychisch. Dan heb je aan minder genoeg.



Tip 10. Terug in het leven van je eten

Het is interessant om voordat je een eerste hap neemt, je eens af te vragen waar je eten vandaan komt. Welke weg heeft het afgelegd voordat het hier op je bord terecht kwam? Hoe is het gemaakt of gegroeid, wie hebben daarbij geholpen? Probeer er een zo levendig mogelijk plaatje van te schetsen.

Stilstaan bij de bijzondere geschiedenis van je voedsel, helpt om 'met respect' te eten. Misschien ook om dankbaarheid te voelen, wat **extra waarde aan je eetmoment kan toevoegen.**



Overigens: wat ook kan gebeuren is dat hoe beter je je de herkomst van je voedsel voorstelt, hoe minder aantrekkelijk het voor je wordt ... denk bijvoorbeeld eens aan *the making of* zuurtjes of drop?

Tip 11. Ga ervoor zitten

Misschien klinkt het als een open deur: eet alleen zittend aan een tafel, en zonder al te veel afleiding van beeldscherm of krant. Maar hoe vaak pak jij lopend een koekje van een schaal mee, terwijl je intussen je telefoon checkt? Of eet je je lunch achter je bureau of op de bank voor de tv?

Je bent niet de enige. Maar lopend of werkend is het echt **lastiger om werkelijk te proeven wat je eet**, laat staan ervan te genieten.

Als we eten, weten we dat we eten

Een bezoeker stelde de Boeddha een vraag: 'Welke meditatievorm beoefenen u en uw leerlingen?'

De Boeddha antwoordde: 'We lopen, we zitten en we eten.'

De bezoeker lachte verbaasd: 'Maar dat doen we toch allemaal?'

De Boeddha": 'Als wij zitten, dan weten we dat we zitten. Als wij lopen, dan weten we dat we lopen. Als wij eten, dan weten we dat we eten'. (Zenverhaal)

Tip 12. Eet als je honger hebt

Eet pas als je een redelijke mate van honger voelt. Maar stel het ook niet uit totdat je uitgehongerd bent.



Bron: Ontspannen eten, Rita Zeelenberg | www.mindful-eten.nl

Wacht je te lang met eten en laat je je hongergevoel te hoog oplopen, dan wordt rustig eten en ervan genieten veel moeilijker.

Wen jezelf aan om voordat je gaat eten, je honger een cijfer te geven. Gebruik een *hongermeter* (zoals het voorbeeld hiernaast) met een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 'overvol'

betekent, en 10 is: 'uitgehongerd'.

Een richtlijn is om te gaan eten bij een 6 of een 7 en te stoppen als je je honger een 3 geeft. Lees meer in het blog: [Check je honger](#).

Tip 13. Check je verzadiging

Een mooie richtlijn voor het bepalen van de juiste hoeveelheid zou zijn om ernaar te streven je na elk eetmoment beter te voelen dan ervoor. Dat geldt zowel voor je lichaam als voor je psyche. Want veel mensen die teveel eten hebben daarna last van spijt of schuldgevoel.

Dan is het belangrijk om te leren stoppen met eten voordat je oncomfortabel vol bent.

Dit vraagt erom dat je tijdens het eten checkmomenten inbouwt om te monitoren hoe verzadigd je al bent. Pauzeer bewust, bijvoorbeeld na elke 5 minuten. Of na één kleine opscheplepel. Vind je het lastig om eraan te denken? Zet desnoods een kookwekker.

Tip 14. Varieer

Een goede manier om dingen met frisse aandacht te doen, is: nieuwe dingen doen. Zo ook met eten. Doe het eens anders dan anders. Omdat je niet op je automatisme kunt varen, sta je op scherp en zullen alle details je extra opvallen.

Je kunt bijvoorbeeld eens nieuwe smaak ijs nemen, een onbekend recept uitproberen, boodschappen doen in een andere winkel. Of naar een restaurant met een buitenlandse keuken. Het nieuwe brengt de aandacht terug in je eetpatroon.

Tip 15. Laat je verrassen door de nasmaak

Het meeste voedsel dat je eet kun je nog proeven lang nadat je je hap hebt doorgeslikt. Dit is het bestbewaarde geheim van mindful eten!

Wacht nadat je een hap of snack helemaal op hebt eens een tijdje voordat je aan het volgende begint. Ga na of er een nasmaak is, hoe lang je die nog kunt proeven. Dat is vaak verrassend lang (soms meerdere minuten) en lekker. De smaak verandert ook soms nog, wordt misschien nog intenser, of juist subtieler.

Hoe meer aandacht voor de nasmaak, hoe langer je je eetgenot kunt laten duren! En hoe minder de behoefte aan een volgende hap.

Jouw tip.

Misschien heb jij zo je eigen manier om te genieten van wat je eet. Volg vooral je eigen ideeën. Ieder mens is anders en niemand weet zo goed wat jij nodig hebt als jijzelf. Je bent de professor in je eigen eetwetenschap!

Mijn eigen tip is:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Meer weten over mindful eten?

Bezoek de site www.mindful-eten.nl, voor achtergrondinformatie, regelmatig een vers weblog, boekentips en nog veel meer. Je kunt me ook volgen op sociale media:

[Like Mindful eten op Facebook](#)

[Of volg me op Twitter](#)

[En je vindt me ook op Pinterest](#)

- Volg de Online training mindful eten. Deze training is door mij ontwikkeld samen met Psychologie Magazine. Zes weken lang ontvang je per e-mail lessen met filmpjes, opdrachten en oefeningen, plus een gratis boek erbij.
[Meer over de Online training mindful eten](#)

- Lees mijn boek Ontspannen eten, met aandacht naar een evenwichtig eetpatroon. Voor iedereen die minder wil piekeren over eten en er meer van wil genieten. Vol tips en oefeningen om meer aandacht aan eten te besteden. Er is ook een audio-cd bij zodat je het oefenen niet alleen hoeft te doen.
[Meer over het boek Ontspannen eten](#)



Over mij



Ik ben Rita Zeelenberg (1967), mindfulnesstrainer en ervaringsdeskundige op het gebied van mindful eten.

Sinds 2008 ben ik actief als beoefenaar van mindfulness en mindful eten. Ik heb daardoor evenwichtig leren eten en geniet daar dagelijks van.

Ik deel mijn kennis en ervaring via teksten over mindfulness, voeding en gezondheid, ook in opdracht.

Ik ben gecertificeerd Mindfulnesstrainer via Instituut SeeTrue, heb de specialisatie Mindfulness & eten gevolgd en ik ben aangesloten bij de (beroeps)Vereniging Voor Mindfulness.

Veel plezier met mindful eten en wie weet tot horens!