

Het positieve effect van mindfulness op eetgedrag is al in veel wetenschappelijke studies aangetoond. Volgens mindfulnesstrainer **Rita Zeelenberg** hoef je er niets voor te laten. Je voegt alleen iets toe: aandacht.

Tekst **Christel Vondermans** Fotografie **Maarten van der Wal**

# ‘Kijk niet alleen naar wát je eet, maar ook naar hóe je eet’

INTERVIEW  
RITA ZEELENBERG

## Hoe ben je in aanraking gekomen met mindful eten?

‘Dat was vanuit onvrede met mijn eigen leefstijl. Ik had het te druk, genoot minder van dingen en ontspande weinig. In een tijdschrift las ik over mindfulness en dacht “Dat is iets voor mij”. Kort daarna volgde ik acht weken een mindfulnesstraining en dat gaf veel inzicht en rust in mijn dagelijks leven.

In mijn voeding wilde ik ook rust. Mijn eetpatroon bestond uit eten, streng lijnen en weer doorslaan. Nogal extreem. Tijdens een nieuwe mindfulnesstraining leerde ik met interesse en nieuwsgierigheid naar eten en mijn eetgewoontes te kijken. Ik leerde afstand te nemen van mijn gedachten, waardoor ik meer bewuste voedingskeuzes kon maken.’

## Afstand nemen van je gedachten? Hoe zie ik dat voor me?

‘Een cliënt die ik later zelf begeleidde met mindfulness zei me: “Als je alles mág eten van jezelf, dan krijg je – gek genoeg – minder de drang om dan ook maar alles te nemen”. Het is heel belangrijk om de gedachte dat eten goed of fout is, los te laten. Als je eten namelijk indeelt in goed en fout wordt fout aantrekkelijker, maar krijg je ook een schuldgevoel als je fout kiest. Met een vriendelijker houding naar jezelf of gedachten over jezelf, en dus zonder oordeel over wat je eet, kun je ontspannen en is het makkelijker om met aandacht te eten.’



## ‘Veel mensen zijn niet bezig met de hap in hun mond’



**Rita Zeelenberg**

(1967)

**1994**

Studie Communicatiewetenschap.

**2011**

Opleiding tot mindfulness-trainer.

**2012**

Specialisatie mindfulness en eten.

**2013**

Geven van (online) trainingen aan particulieren, diëtisten en gewichtsconsulenten.

**2015**

Boek: ‘Ontspannen eten, met aandacht naar een evenwichtig eetpatroon’.

### Waarom is dat belangrijk?

‘Door aandacht vertraagt je eettempo en daar heeft je verzadigingssysteem baat bij. In de eerste plaats door het fysieke gevoel van een volle maag. Maar ook doordat hormonen worden afgegeven als je iets eet. En ten slotte geven onze vetcellen stoffen af die helpen ons hongergevoel te stoppen.

Het duurt ongeveer 20 minuten voordat je verzadigingssysteem deze signalen via je zenuwstelsel aan je hersenen doorgeeft. Dus als je langzaam eet, gun je de signalen van verzadiging de tijd en zorg je ervoor dat je nog niet te veel hebt gegeten voordat de signalen je hersenen bereiken.’

### Wat levert langzaam eten je nog meer op?

‘Als je goed en lang kauwt, krijgt je speeksel de tijd zich te mengen met je eten en komt je spijsvertering alvast op gang. En door lang en goed te kauwen duurt het langer voordat je eten in de maag terecht komt en hebben de verzadigingshormonen meer tijd om hun werk te doen.

Daarnaast haal je gemakkelijker voedingsstoffen uit je voeding als je goed kauwt. Dat zorgt er weer voor dat je lichaam goed gevoed raakt en je weinig behoefte hebt aan meer eten. Het kauwen zelf – als activiteit – draagt trouwens ook bij aan verzadiging. En er komen door goed kauwen meer smaken vrij, waardoor er weer meer te proeven en te genieten valt. Zo is de cirkel rond, want als je geniet wil je vanzelf nog meer de tijd nemen voor je maaltijd.’

### Hoe kan ik aan de slag met mindful eten?

‘Mijn pleidooi is eigenlijk: kijk niet alleen naar wát je eet, maar ook naar hóe je eet. Natuurlijk kun je een cursus volgen, maar je kunt ook begin-

nen met het aanleren van wat kleine, goede gewoontes die bij mindful eten horen. Benader eten wat speelser en wees nieuwsgierig. Leg aan tafel je bestek bijvoorbeeld tussendoor even neer en kijk hoe dat voelt.

Veel mensen zijn niet bezig met de hap in hun mond, maar met de volgende hap die ze aan hun vork willen prikken. Probeer eens te genieten van dat wat je eet en zet daarbij al je zintuigen in. Vraag je af waarom je iets lekker vindt; dat helpt bij keuzes maken.

Ik ben bijvoorbeeld dol op chocolade en kon er vroeger weinig weerstand aan bieden. Door eens verschillende soorten naast elkaar te proeven, ontdekte ik dat ik ze niet allemaal even lekker vind. Nu neem ik alleen de chocolade die ik écht lekker vind en geniet daarvan. En zo kan ik uiteindelijk met minder toe.

Een andere tip is kritisch naar je hongergevoel te luisteren en een paar dagen te noteren waarom je eet.

Een cliënt mailde me hierover: “Ik snaai niet tussendoor omdat ik honger heb, maar omdat ik iets lekkers zie of ruik. Nu ik dat weet, check ik eerst of ik wel echt honger heb en besluit dan of ik het ga eten”. Dat is toch prachtig?”

### Val je ook echt af met mindful eten?

‘De echte effecten ervan zie je niet meteen in gewichtsverlies, maar meer in het weloverwogen beslissingen kunnen nemen. En dát zorgt voor ander eetgedrag, wat op de lange termijn weer effect kan hebben op je gewicht. Verder heeft mindful eten een meditatie aspect. Als je rustig zit en ademt, daalt het cortisolniveau in je bloed. Een daling daarvan heeft invloed op je eetgedrag. Een hoog cortisolgehalte zorgt namelijk vaak voor trek in calorierijk eten. Dat komt doordat stress – en dus cortisol – kan zorgen voor een “vecht- of vluchtstand”. Je lichaam vraagt dan automatisch om energierijk voedsel. De “strijd” met calorierijk voedsel win je makkelijker als je meer rust hebt en minder cortisol aanmaakt.’ ■

MEER INFORMATIE

 Kijk op [mindful-eten.nl](http://mindful-eten.nl)

