



THEORIE MODULE 6



Voedingscoach aan huis



Honger en verzadiging

Er zijn verschillende hormonen die een effect hebben op het honger- en verzadigingsgevoel.

CCK, PYY, incretine en ghreline zijn hormonen die worden afgegeven door het spijsverteringsstelsel.

Leptine wordt echter afgegeven door het vetweefsel.

Leptine, CCK, PYY en incretine remmen het hongergevoel en stimuleren het verzadigingsgevoel.

Ghreline stimuleert juist het hongergevoel en remt het verzadigingsgevoel.

Leptine wordt door het vetweefsel geproduceerd wanneer de vetvoorraad toeneemt. Leptine wordt aan het bloed afgegeven en bindt aan receptoren van het verzadigingscentrum in de hersenstam. Wanneer het verzadigingscentrum wordt geprikkeld, wordt er een signaal afgegeven dat de vetvoorraden groot genoeg zijn en dat er niet meer gegeten hoeft te worden. Het hongergevoel neemt dus af.

Daarnaast vergroot leptine het energiegebruik, waardoor het lichaam meer calorieën gaat gebruiken.

Sommige mensen produceren te weinig leptine en/of de receptoren van het verzadigingscentrum zijn ongevoelig voor leptine.

Het gevolg is dat het lichaamsgewicht zeer sterk toeneemt en mensen obees worden.

Daarnaast blijkt dat bij mensen die steeds zwaarder worden het verzadigingscentrum eveneens steeds ongevoeliger wordt.

CCK wordt geproduceerd door de dunne darm (het duodenum en jejunum).

CCK stimuleert de verdere vertering van koolhydraten, vetten en eiwitten. Door de galblaas gal af te laten geven. Gal emulgeert vetten, waardoor verteringsenzymen er beter op in kunnen werken. CCK stimuleert de afgifte van de enzymen lipase, amylase en proteasen van de pancreas. Dit zijn enzymen die verantwoordelijk zijn voor de vertering van vetten, zetmeel en eiwitten, waardoor deze vervolgens opgenomen kunnen worden.

Daarnaast stimuleert CCK het verzadigingsgevoel en remt CCK het hongergevoel door het verzadigingscentrum in de hersenstam te stimuleren en het hongercentrum in de hersenstam te remmen.

PYY is een hormoon wat door de dunne darm wordt gemaakt wanneer er voedsel in terecht komt. PYY remt de eetlust en zo de voedselinname.

Incretine wordt door het verteringsstelsel geproduceerd wanneer er voeding in terecht komt. Incretine stimuleert de insulineproductie van de beta-cellen van de eilandjes van Langerhans van de alvleesklier (pancreas). Daarnaast remt incretine de glucagonproductie van de alfa-cellen van de eilandjes van Langerhans van de alvleesklier. Incretine remt de maaglediging, waardoor mensen langer een vol gevoel houden en incretine remt de eetlust.

Incretine wordt afgebroken door het enzym dipeptidyl peptidase-4 (DPP4). Er zijn bepaalde medicijnen die de werking van DPP4 remmen. Deze medicijnen worden gebruikt bij mensen met diabetes mellitus type II.

Ghreline heeft een tegengestelde werking als PYY.

Ghreline stimuleert het hongergevoel en de opbouw van vetvoorraden en dus vetopslag. Ghreline zet dus aan tot eten.

Daarnaast zorgt ghreline ervoor dat men makkelijker leert, omdat het de hippocampus stimuleert.

Ghreline stimuleert bij de foetus de groei en ontwikkeling van de longen.



Eetbuien de baas

De definitie van eetbuien

Eetbuien hebben houdt in dat iemand zich gedwongen voelt om regelmatig veel te eten. Mensen met eetbuien consumeren zeer grote hoeveelheden voedsel in een korte periode, zelfs als ze geen honger hebben. Eetbuien worden vaak van tevoren gepland en soms worden er dan ook "speciale" voedingsmiddelen ingekocht.

Tijdens eetbuien hebben mensen het gevoel dat ze geen controle hebben over hun eetgedrag. Vaak komen zulke situaties dan ook voor wanneer iemand alleen is, omdat hij of zij zich schaamt, schuldig voelt of zelfs walgt van dit gedrag. Eetbuien worden soms afgewisseld met momenten waarop een persoon zo min mogelijk probeert te eten of zelfs gaat lijnen.

Dit kan leiden tot een vicieuze cirkel die moeilijk te doorbreken is. Het resultaat is dan een bloedsuikerspiegel die snel stijgt en weer daalt, en foute signalen naar de hersenen stuurt, wat wederom leidt tot een behoefte aan meer voedsel.

Eetbuien zijn heel vervelend om last van te hebben en de gevolgen kunnen ernstig zijn. Diabetes, verhoogd cholesterol en hart- en vaatziekten zijn geen pretje om naar uit te kijken als je niet van de eetbuien af kunt komen.

Om de eetbuien te stoppen is het belangrijk om triggers voor de eetbui te achterhalen en een gezond dieet te volgen waardoor je geen honger krijgt en toch gezonde voedingsmiddelen tot je neemt. Daarnaast kun je ongezonde snacks vervangen voor gezonde snacks en een smokkeldag gebruiken om je nieuwe levensstijl beter vol te houden.

Oorzaken

Het is niet duidelijk wat de oorzaak is van eetbuien, maar het wordt het gezien als een manier van omgaan met gevoelens van onvrede en een laag gevoel van eigenwaarde.

Factoren die het risico op het ontwikkelen van eetbuien kunnen verhogen, zijn:

- een laag gevoel van eigenwaarde en een gebrek aan zelfvertrouwen
- depressie
- gevoelens van stress, woede, verveling of eenzaamheid
- ontevredenheid over je lichaam en het gevoel (extreem) dun te moeten zijn
- stressvolle of traumatische gebeurtenissen in je verleden
- een familiegeschiedenis van eetstoornissen
- hormonen die uit balans zijn of je hersenen maken niet de juiste hoeveelheid aan van bepaalde hormonen die een rol spelen bij het controleren van je eetgedrag

Vaak komen eetbuien voor na een streng dieet, vooral als je maaltijden hebt overgeslagen, belangrijke voedingsmiddelen hebt vermeden en over het algemeen niet genoeg hebt gegeten. Dit zijn ongezonde manieren om gewicht te verliezen en leiden uiteindelijk tot eetbuien op een later tijdstip.

Voorgoed eetbuien tegengaan

1. Kleine verwenmomenten

De meeste mensen proberen de hele week gezond te eten en laten alles staan waar ook maar een beetje suiker of vet inzit. Dat is echter niet de juiste aanpak. Door jezelf langdurig iets lekkers te ontzeggen, ga je er op den duur zo naar snakken dat je jezelf niet meer onder controle kunt houden en gelijk een hele bak ijs opeet.

Verwen jezelf daarom met gezonde snacks, zoals een banaan, een handje blauwe bessen of een stukje pure chocola. Op die manier kun je een gezond dieet beter volhouden.

Ga ook na voor jezelf: welk glaasje wijn, bier of wat dan ook is het lekkerste? Stel je voor dat dat het glaasje van vrijdagavond na een weklang hard werken, of die van woensdag wanneer je met je collega's na het werk nog een activiteit gaat doen, of wanneer je op dinsdag filmavond hebt met vrienden.

Oké, dat ene allerlekkerste glaasje kun je behouden.

Daarnaast is het belangrijk om een smokkeldag te hebben. Op die dag kun je ook ongezonde dingen eten. Op de eerste smokkeldag merk je vaak dat je helemaal losgaat, maar hoe langer je de gezonde levensstijl volhoudt hoe minder bijzonder de smokkeldag op gegeven moment wordt, natuurlijk eet je dan gewoon een pizza of patatje met, maar wie weet laat je die zak chips of melkchocoladereep dan wel liggen.

De smokkeldag heeft ook een belangrijke functie om eetbuien tegen te gaan. Het geeft je lichaam namelijk het signaal dat er geen sprake is van een hongersnood waardoor je moet eten als je de kans hebt. Daarnaast is het de dag waarnaar jij kunt uitkijken zodat je het normale en gezonde eetpatroon beter kunt volhouden.



2. Probeer niet perfect te zijn

Mensen die perfectionistisch zijn, hebben vaker de neiging om eetstoornissen te ontwikkelen. Mensen willen de controle houden over zaken in ons leven waar ze geen controle over hebben en soms uit zich dat in het eetgedrag.

Ondanks dat het moeilijk is, moet je het verlangen opgeven om dingen om je heen te controleren. Iedereen maakt fouten. Dat is nu eenmaal onderdeel van het leven. Een van de redenen waarom mensen vaak blijven 'hangen' in eetbuien is omdat ze zich zo schuldig voelen en dan de hoop verliezen dat het mogelijk is om gewicht te verliezen. Door het los te laten en jezelf te vergeven is het veel eenvoudiger de draad weer op te pakken.

3. Een dieet is niet de oplossing

Een gezond voedingspatroon is veel belangrijker dan het zoveelste crash-dieet. Uiteindelijk kun je je gewicht alleen behouden door kleine stapjes te nemen in de goede richting, zoals met dit programma.

Een (streng-) dieet maakt de kans alleen maar groter dat je uiteindelijk weer terugvalt in een patroon van eetbuien, simpelweg omdat je voelt dat je iets tekort komt.

4. Wat is jouw favoriete gerecht?

Hoe vaak is het je niet overkomen dat je net begonnen bent je eetpatroon te veranderen – en de pizza mag het huis niet meer in- en alles waar je dan aan kunt denken is....pizza?

Als je denkt dat je je favoriete gerecht voorgoed van je menu moet schrappen omdat je aan je gezondheid wilt werken, dan zal je innerlijke rebel al gauw alles eraan doen om het tegendeel te bewerkstelligen. Pure wilskracht is dan vaak niet genoeg. Door jezelf dingen te ontzeggen ga je er namelijk alleen maar meer trek in krijgen.

Verwijder die beperkingen en richt je aandacht in plaats daarvan op alle dingen die je wel kunt eten. En ja, ook de pizza mag op de smokkeldag het huis weer in. Misschien wil je die pizza eten zoals je 'm gewend bent. Maar misschien kun je je pizza wel gezonder maken. Bijvoorbeeld door 'm zelf te maken waardoor je geen kunstmatige stoffen, suiker en transvetten in je pizza voorkomen. Hierdoor verander je je negatieve gedachten in gedachten van overvloed en je innerlijke rebel wordt zo de mond gesnoerd. Je kunt natuurlijk ook gewoon een kleiner stukje nemen met een lekkere salade ernaast.

5. Sta niet elke dag op de weegschaal

We hebben het er al eerder over gehad: de weegschaal. Je wilt pondjes kwijt en door een verschil op de weegschaal te zien, komt dit uiteraard ook je motivatie ten goede. Dat klinkt eigenlijk positief. De realiteit is echter dat het gewicht op de weegschaal niet elke dag naar beneden zal gaan.

Vaak gaat het dan niet om vet, maar om vocht, bijvoorbeeld door hormoonstommelingen. Door elke dag op de weegschaal te kijken kan je motivatie al snel in je schoenen inzakken. En uit pure frustratie plunder je dan de koelkast. Daarom is het beter om een vaste dag in de week op de weegschaal te staan. Soms kunnen ook dan de verschillen klein zijn, maar als jij je gezonde levensstijl vasthoudt gaat er zeker 100 gram tot een halve kilo per week af.

Word je depri van de weegschaal? Dan kun je ook je vooruitgang in de gaten houden met een meetlint en hou bij hoeveel centimeters je verliest, doe dit ook niet elke dag maar per week. Dit is bovendien een stuk nauwkeuriger, omdat je bij verlies van centimeters ook daadwerkelijk zeker ervan kunt zijn dat je vet bent kwijtgeraakt en niet alleen vocht.

6. Vier elke vooruitgang...

...ook al is deze nog zo klein. Gewicht verliezen of zelfs op gewicht blijven is moeilijk. Het is druk op het werk, de kinderen willen niet luisteren en je hebt ruzie met je partner. Zo zijn er nog veel zaken die bijdragen aan je hoge stresslevels. Wil je dan ook nog afvallen, dan staat de druk helemaal op de pan.

Juist daarom is het zo belangrijk elke kleine vooruitgang te vieren. Doe je al weken je best en ben je toch nog maar een kilo afgevallen? Gun jezelf dan een klein verwenmomentje, want je hebt toch iets bereikt. Was je op je oude manier doorgegaan, dan was je nu wellicht een paar pond zwaarder.

Door jezelf even te verwennen, ben je ook gemotiveerder om er weer helemaal voor te gaan. Het spreekt voor zich dat je je niet hoeft te belonen met een family-sized pizza of grote zak chips, maar waarom niet door het jurkje te kopen dat je al enige tijd geleden in de winkel hebt gezien? Of dat leuke boek of tijdschrift?



7. Vertrouw je lijf

Een dagboek is een ideale manier om je lichaam beter te leren kennen. Schrijf 7 dagen lang op wat je dagelijks eet en wanneer je eet. Probeer je inname niet te beperken, let simpelweg erop hoe je je voelt wanneer je trek hebt in eten. Na afloop van deze 7 dagen kun je door middel van je dagboek goed zien op welke momenten je echt honger hebt en wanneer je juist trek hebt vanwege verveling of frustratie. Op die momenten doe je er goed aan jezelf af te leiden met andere zaken. Een rondje lopen helpt vaak goed. Vertrouw je lichaam en luister ernaar.

8. Stap voor stap

Zit je momenteel gevangen in een vicieuze cirkel van eetbuien, pak dan even pen en papier erbij. In plaats van telkens opnieuw met je goede voornemens te beginnen, kun je beter even afstand nemen en opschrijven wat je vandaag nog kunt doen om eetbuien tegen te gaan. Wel belangrijk hierbij is dat je dit stap voor stap doet, schrijf dus geen hele waslijst op met alle dingen die je wilt doen. Dat is ook weer ontmoedigend.

Kijk bijvoorbeeld eens naar het volgende lijstje.

- voordat ik iets eet, zal ik mij afvragen of ik echt honger heb of simpelweg trek in iets zoets.
- ik ga vandaag boodschappen doen om een voorraad te beginnen van gezonde voedingsmiddelen.
- ik ga 20 minuten wandelen vandaag.

Simpel, maar effectief. Schrijf 3 zaken op en probeer je hier een hele week aan te houden. Pas dan kun je een nieuw lijstje maken met je volgende doelen.

9. Neem je voorraadkast onder de loep

We hebben deze stap al gedaan aan het begin van deze cursus. Soms moet je nog eens naar je voorraad kijken.

Het klinkt bijna te simpel, maar toch is deze tip erg effectief. Verwijder gewoonweg alle ongezonde spullen uit huis. Je weet zelf erg goed voor welke voedingsmiddelen je een zwakte hebt. Door deze te verwijderen, is de kans al een stuk kleiner dat je weer een eetbui zult hebben.

Tenzij je pal naast de supermarkt (of de pizzeria!) woont, is de kans namelijk erg klein dat je de moeite gaat nemen laat op de avond nog naar de winkel te gaan om je favoriete zoetigheden te gaan halen. Bovendien heb je dan ook meer tijd om je er bewust van te onthouden.

Gooi de ongezonde rommel dus weg en maak plaats voor een gezonde voorraadkast!

10. Wees geduldig

We willen allemaal het liefst zo snel mogelijk onze eetbuien tegengaan, de pondjes kwijtraken en weer helemaal gezond zijn. Waarschijnlijk heb je al langere tijd eetbuien. Het is dus niet realistisch om te verwachten dat je binnen enkele dagen alles ongedaan kunt maken.

Je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen, en ook al duurt het even, het is zeker mogelijk.

Schrijf daarom elke dag op wat je bereikt hebt, ook al is het nog zo klein. Aan het einde van de week kun je bekijken wat je hebt opgeschreven en zul je waarschijnlijk versteld staan van wat je al bereikt hebt binnen zo een korte periode.

11. Hou van jezelf

Dat klinkt wel enorm cliché, maar het is zeker waar. Veel mensen, en met name jongeren, laten hun gehele zelfbeeld afhangen van hun uiterlijk. Dat is gewoon enorm zonde. Je bent veel meer waard dan dat. Op het moment dat je dit beseft, zul je je ook veel minder richten op je uiterlijk en wel op zaken die er meer toe doen.

12. Zorg voor jezelf

De beste manier om eetbuien tegen te gaan en de focus weg te halen van eten, is door elke dag iets te doen waar je je goed door voelt. Dit kan op verschillende manieren, maar wat je niet mag doen is jezelf verwennen met eten. Dat werkt juist averechts.

Een paar persoonlijke voorbeelden met je favoriete badolie.

- dans een half uur op je favoriete muziek.
- speel met je huisdier.
- neem een massage.
- kies een nieuw kapsel en laat je lekker verwennen bij de kapper
- mediteer

De lijst is eindeloos. Schrijf al je favoriete dingen op, kies er een en doe het gewoon.



13. Omring jezelf met positieve mensen

Wie zijn de mensen in je leven die zorgen voor chaos en stress? Maak er een lijst van.

Begin nu iedereen te elimineren die geen voorstander is van je doelen. Je hoeft ze niet helemaal uit je leven te bannen, maar weiger simpelweg uitnodigingen van mensen die je naar beneden halen. Maak tijd voor jezelf en de positieve mensen in je omgeving.

Positiviteit versterkt positiviteit. Het lijkt misschien eng, en wellicht wel vreemd, maar door je te omringen met positieve mensen, zal het bereiken van je doelen een stuk eenvoudiger zijn. Negativiteit kost juist energie.

14. Vraag je partner om ondersteuning

Omdat mensen vaak stiekem en in hun eentje eetbuien hebben, ligt deze tip niet zo voor de hand. Toch is hij effectief, zolang je eerlijk tegen jezelf bent. Wil je toekomstige eetbuien tegengaan, vraag je partner dan je hierbij te ondersteunen door elke vorm van verleiding bij je weg te houden.

Dit houdt natuurlijk wel in dat je er open over moet kunnen praten, maar er is niets vervelender dan een partner die naast je een zak chips zit te veroveren, terwijl jij juist die neigingen probeert tegen te gaan. Wees dus eerlijk en laat hem of haar weten wat je doelen zijn.

15. Rustig aan op weg naar een leven vrij van eetbuien

Probeer niet om dit alles tegelijk te doen. Kies de eerste tip die goed voelt voor jou. Volg alleen de gekozen tip totdat je hem onder de knie hebt. Probeer vervolgens een andere tip toe te voegen. En dan nog een en nog een – totdat je uiteindelijk meester bent over je eigen lijf en eetpatroon.

