

GEFOCUSTE ETER LUISTERT BETER NAAR LICHAAM

- **Mindfulness leidt tot bewus-tere dosering van voedsel.**
- **Zelfreflectie werkt voor overeters mogelijk beter dan het aanpassen van de omgeving.**

Iedereen kent het wel. Tijdens het televisie kijken eet je gedachteloos uit een zak chips en opeens is hij leeg. Honderdvijftig gram chips, dat heb je toch niet alleen opgegeten? Toch wel, keer op keer laten voedingswetenschappers zien dat we door afleiding meer eten. Dit komt door computerspelletjes, televisie, maar ook gezelschap. De voedingswetenschapper Brian Wansink schreef er zelfs een boek over, *Mindless eating*.

Voor haar proefschrift onderzocht Evelien van de Veer of het fenomeen ook andersom werkt. Zij bekeek of gefocuste mensen beter naar hun honger- en verzadingsgevoelens luisteren. Hierbij leunde ze op het idee van mindfulness, wat zoveel betekent als 'bewust zijn op een niet-oordelende manier'. Deze

term komt oorspronkelijk uit het boeddhisme, maar is de laatste decennia populair onder psychologen. Met ontspanningsoefeningen laten zij hun patiënten zich concentreren op hun lichaam. Deze therapie wordt bijvoorbeeld ingezet tegen chronische pijn en depressie.

COMPENSATIEGEDRAG

In een zestal experimenten vond Van de Veer aanwijzingen dat proefpersonen dankzij mindfulness beter luisteren naar hun lichaam. In één experiment kregen studenten bijvoorbeeld een vette of light milkshake, waarna ze iets later onbepaald mochten snoepen. Een vragenlijst maakte duidelijk hoezeer proefpersonen van zichzelf gefocust waren. 'Gefocuste' studenten bleken te compenseren na een vette milkshake, door minder te snoepen. Voor een light milkshake compenseerden ze niet. Sneller afgeleide studenten vertoonden geen compensatiegedrag, zij snoepten na beide milkshakes evenveel.

Maar zelfbewustzijn kan er ook

WELKE MINDFULNESS?

Het valt nog niet mee om met een ongrijpbaar begrip als mindfulness te werken. 'Mindfulness an sich bestaat natuurlijk niet,' reageert Anne Speckens, hoogleeraar psychiatrie van de Radboud Universiteit Nijmegen, via e-mail. 'Iedereen operationaliseert en interpreteert dit op zijn eigen manier.' Zo zag Van de Veer mindfulness als een karaktereigenschap. In sommige proeven stimuleerde ze deze met een oefening van vier minuten. Andere psychologen beschouwen mindfulness als de vaardigheid je langdurig te focussen. Dit moet je aanleren in een intensieve cursus en vervolgens blijven trainen.

toe leiden dat iemand compenseert door juist méér te eten. In een experiment kregen de proefpersonen een geluidsopname te horen. Voor een deel was dat een

op het lichaam gerichte mindfulness-oefening, de rest kreeg een informatief verhaal. Daarna at de helft van de deelnemers een grote snoepreep, terwijl de rest een kleine reep kreeg. De studenten deden vervolgens mee aan een nep-smaaktest waarbij ze zo veel koekjes mochten eten als ze wilden. Onderzoekers maten ondertussen stiekem hoeveel iedereen at. Gefocuste proefpersonen bleken de kleine reep te compenseren door meer koekjes te eten. Andere deelnemers deden opnieuw niet aan zulk compensatiegedrag.

VERLEIDELIJKE OMSTANDIGHEDEN

Van de Veers conclusies lijken niet direct om te zetten in praktische hulpmiddelen. Maar de resultaten onderstrepen dat hulp voor overeters een verschil kan maken. 'Nu gaat het heel vaak om het veranderen van de omgeving,' zegt Van de Veer. 'Maar mensen zullen altijd in verleidelijke omstandigheden komen.' Een gefocuste eter kan waarschijnlijk zijn gewicht over langere tijd stabiel houden. **RR**