

Mindful eten

Eten is een natuurlijke, gezonde en plezierige activiteit voor het stillen van onze honger. We hebben in onze huidige maatschappij echter een overvloed aan voedsel, of er heerst een dieetcultuur, we eten op de automatische piloot of er zijn afleidingen tijdens het eten. Hierdoor proeven we ons eten niet echt en zijn we niet optimaal aan het genieten. Daarbij zorgt minder aandacht en gehaast eten ervoor dat we vaak meer eten dan nodig is en dat we het contact met de signalen van honger en verzadiging uit het oog verliezen^{1,2}. Mindful eten helpt om een andere relatie met voeding op te bouwen. Het gaat hierbij niet om wat je eet, maar om bewustwording van hoe en waarom je eet². Mindful eten heeft als doel ervoor te zorgen dat eten wordt gebaseerd op fysieke signalen en niet op geestelijke³.

Regels voor mindful eten:

- 1.** Ga bij jezelf na waarom je wilt gaan eten. Vraag jezelf af of eten de beste keuze is, of dat je beter een andere activiteit kunt gaan doen. Word je bewust van je gewoontes en doorbreek gewoontes als je er niet achter staat^{4,5}.
- 2.** Eet met aandacht. Dit kun je bijvoorbeeld doen door langzamer te eten, door de eerste hap met je ogen dicht te nemen, je bestek na iedere hap neer te leggen of door met je niet-dominante hand of met eetstokjes te eten. Zet in ieder geval beeldschermen uit en leg je telefoon weg^{3,4,5,6}.
- 3.** Weet wat je eet. Probeer bij alles wat je eet te bedenken welke ingrediënten het bevat of welke weg het heeft afgelegd voordat het op jouw bord kwam^{3,4}.
- 4.** Eet alles van een bord en aan tafel, zodat je ziet hoeveel je eet⁶.
- 5.** Eet niet tot je vol zit, maar tot je geen honger meer hebt of tot je tevreden bent. Eet langzaam, gecontroleerd, neem kleine hapjes en kauw minstens 20 keer. Op deze manier kun je goed merken wanneer je vol raakt^{3,4,5,6}.
- 6.** Kies je voeding met zorg. Eet alleen producten waar je echt achter staat. Eet bijvoorbeeld geen dingen die je niet lekker vindt, of waarvan je denkt dat ze niet goed zijn voor jou of de omgeving⁵.
- 7.** Wees vergevingsgezind en flexibel. Iedereen overeet zich af en toe. Maak er geen punt van, maar pas de grootte van de volgende snack of maaltijd gewoon aan⁵.

Bronnen

1. <http://amihungry.com/>
2. <http://mindful-eten.nl/>
3. http://www.huffingtonpost.com/2013/11/12/mindful-eating-tips_n_3941528.html
4. <http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/mindful-eating>
5. <http://eatingmindfully.com/6-ways-become-mindful-eater/>
6. <http://summertomato.com/how-to-eat-more-mindfully-2>