

Eten met aandacht Wat doet dit voedsel met mij?



Als je echt leert luisteren naar je lichaam, door vol aandacht te proeven en je af te vragen ‘wat doet dit met mij’, dan kun je bij hele andere voeding uitkomen, ontdekte diëtist Rya Ypma. Lijstjes met wat je wel en niet moet eten werken niet, heeft ze gemerkt. “Goed proeven is een krachtig middel om tot bewustzijn te komen.” | Tekst: Ellen

Winkel en Rya Ypma

“Het is een mooie oefening om samen met kinderen aan tafel te doen”, vertelt Rya Ypma (73). “De maaltijd starten door gezamenlijk in stilte de eerste hap te proeven (#3). Je mag pas praten als iedereen klaar is. En dan vertel je elkaar wat je hebt ervaren. Dat gaat verder dan ‘lekker’ of ‘niet lekker’ of benoemen wat er in de saus zit. Hoe is het mondgevoel? Is het spruitje te hard of te zacht? Welk gevoel roept het voedsel op?” Het is een ogenschijnlijk simpele opdracht, maar er gebeurt veel, vertelt Rya enthousiast. Je start de maaltijd samen. De aandacht ligt niet alleen bij het proeven, maar ook bij elkaar (#3). Door elkaar te bevragen, komt het gesprek op gang (#7). Waardering voor de kok wordt uitgesproken. Kinderen leren geduld te oefenen, want ze mogen pas praten als iedereen klaar is. En na het uitwisselen van de proef-ervaringen komt het uitwisselen van wat de kinderen op school hebben meegemaakt makkelijker op gang. “Ouders hebben me vaak gevraagd hoe je de

kinderen aan tafel bij elkaar krijgt, en dan gaf ik ze de tip om deze oefening te doen. Dat werkte vaak geweldig.”

De zak chips moet op

Na het afronden van haar opleiding diëtetiek, 50 jaar geleden, had Rya moeite met haar werk. Ze hield er niet van om mensen voor te schrijven wat ze moesten eten. Wie ben ik om te zeggen wat jij wel of niet moet eten, dacht ze dan. Ze zocht een instrument waarmee iemand eetgewoonten leert veranderen.

Op een dag kwam iemand langs die verslaafd was aan Appelsientje. Ze dronk niet één glas, maar wilde altijd meer. Rya kwam toen op het idee om haar tijdens het consult te laten proeven, vers sinaasappelsap naast appelsientje, en dit thuis te herhalen. Rya: “De volgende keer dat ze langs kwam, ver-

K W A L I T E I T

telde ze dat ze na zich na één glas vers sap voldaan voelde en na een glas Appelsientje niet. Goed proeven bleek een krachtig middel om tot dit bewustzijn komen.”

Iemand anders kwam met ‘de zak chips moet op’. Er was geen gevoel voor ‘het is genoeg’, maar juist de behoefte ‘ik wil meer’. Samen gingen ze chips en zonnebloempitten proeven, waarbij het niet zozeer ging over ‘lekker’ of ‘niet lekker’, maar ‘wat doet deze voeding met mij, hoe blijf ik achter, welke naklank ervaar ik?’ Rya: “Bij zonnebloempitten was de ervaring dat het langer duurde voor de smaak vrij kwam. Maar wanneer die dan vrij kwam, was het een heel interessant gebeuren waarbij de smaak steeds voller werd. Bij chips werd het een melig papje zonder smaak en volgde de behoefte om dat weg te werken met meer chips. Er was alleen smaak en sensatie van zout en knisperen bij



Bij zonnebloempitten werd de smaak bij aandachtig proeven steeds voller. Bij chips werd het een melig papje.

de eerste hap. Daarna was het weg. Bij de zonnebloempitten bleef je met een volle smaak achter, waar je van kon genieten. 'Ik voel me gevoed', omschreef iemand dit, 'en bij chips voel ik me gevuld'."

Net als een vergadering

Als je iets met aandacht doet, maak je er vanuit je hele zijn verbinding mee (#3), zegt Rya. "Als je met aandacht eet, ga je vanzelf meer kauwen en komt er meer speeksel vrij. De samenstelling van het speeksel past zich aan aan wat je eet en je verteringssysteem wordt voorbereid. Als je hap, slik, weg eet, krijg je eerder verteringsproblemen, zoals maagklachten of een spastische darm."

Rya vergelijkt het met een vergadering. Als je daar goed voorbereid naartoe gaat, ben je veel actiever aanwezig. Je weet waar het over gaat. De vergadering is sneller klaar en het geeft een bevredigend gevoel als je samen tot een geheel bent gekomen. "Zo voel je je, als je aandachtig eet, ook sneller voldaan. Je bent eerder verzadigd en hoeft minder te eten."

Voedsel beleven

Vanaf het moment dat je je mond opent, en dus 'ja' zegt tegen dat wat je eet, komt een verbinding op gang. Wanneer je door aandachtig te proeven een sterke verbinding maakt in je mond, is die ook in de verdere vertering sterker aanwezig. "Daarmee kun je veel krachtiger verteren. De hele spijsvertering is een proeven en vernietigen, waarbij je de voeding steeds dieper bekijkt. Eerst proef je een wortel in de mond, dan proef je hem met de maag, gal, lever en pancreas tot in

je darm tot hij van zijn eigenheid is ontdaan en jij de wortel hebt leren kennen. Je voedt je met de kracht van de wortel. Je zet je uiteen met de krachten die vrijkomen. Dat is het gezond makende. Daar zit de weerstand waardoor je gezond wordt. Daarom is het ook zo belangrijk om gevarieerd te eten, zodat allerlei verschillende krachten in jezelf worden aangesproken. Het gaat dus niet alleen om de stofjes. In het proeven word je verrast door allerlei smaken en structuren. Smaken die de eigenheid van een levensmiddel weergeven, samen met de geur en

'Als je hap, slik, weg eet, krijg je eerder verteringsproblemen, zoals maagklachten of een spastische darm'

structuur. Je beleeft het voedsel." Door het voedsel zélf te beleven en te leren waarnemen wat het met je doet, ontdek je wat gezond voor je is. "Het draait om het ervaren, zoals Albert Soesman in zijn boekje *De twaalf zintuigen* zo mooi beschrijft. Het gaat niet om een abstract idee als 'fruit is gezond', maar het gaat om de ervaring of het 'ge-zond' is. Deze eenvoudige spreuk geeft die richting zo mooi aan: Wortel uit de aardegrond, maak mij dapper en gezond. Blad en stengel, lucht en licht geef mijn adem evenwicht. Bloem en vrucht, gevuld met zon, dankbaar drink ik uit uw bron."



Eten met aandacht Doe ik het goed of doet het mij goed?

Rya Ypma beschrijft in dit boekje haar werkwijze, zodat mensen zelf gaan voelen wat voeding met hen doet en of het hen wel of niet bevalt. De voorbeelden die ze beschrijft spreken voor zich. Zo zei een cliënt die het maar vreemd vond om geen lijstje te krijgen: 'Wat jij doet is drie keer niks', maar ze viel wel af, ging langzamer eten, ging regelmatig wandelen, haar opgeblazen gevoel verdween, ze kreeg een stabiel gewicht en ze voelde zich vrijer in de omgang met eten. Rya schreef dit in 2012 samen met arts-onderzoeker Machteld Huber van het Louis Bolk Instituut. Het is voor €1 plus €4,50 verzendkosten te bestellen via louisbolk.nl.