Oprotten met die calorieën

&

nog meer vloeken in de dieetkerk

Een nogal onfatsoenlijke, maar erg nuttige
HANDLEIDING
over wat je het beste kunt eten.
Gegarandeerd beledigend, verrassend en heerlijk.

GRATIS!

Krista Scott-Dixon
www.stumptuous.com

Oorspronkelijke titel: Fuck Calories & Other Dietary Heresies
Vertaald uit het Engels door Edith van der Have-Raats
www.slank-en-sterk.nl

Ik wilde eigenlijk beginnen met
“Raadpleeg een arts voordat je iets uit dit dieetadvies toepast”,
maar maak daar liever van:

goedbedoelende, maar misleidende en slecht geïnformeerde ‘experts’ zijn voor een groot deel de reden waarom we in deze penarie zitten.

Dus luister in plaats daarvan naar je maag.

OK, ik weet dat de jeugd van tegenwoordig kopiëren en plakken de normaalste zaak van de wereld vindt.

In mijn tijd heette dat plagiaat. Wij schreven dan een stuk uit een boek over. Daar kwam je veel makkelijker mee weg, omdat de hoogleraar het niet even in Google kon opzoeken. Lekker puh!

Enfin.

Wees niet zo flauw dat je mijn werk jat.

Ik zie je vingers al richting de Ctrl-C gaan. Niet doen.

Maar stuur dit boek gerust naar je familie, vrienden, collega's, facebookvrienden met wie je al dan niet naar bed bent geweest, onbekenden bij de bushalte, enz.

Net als op de kleuterschool, dus: eerlijk delen.

Als je echt lui bent, lees je alleen dit.

Geen flauw idee wat je dan nog wel kunt eten? Je bent niet de enige.

Oprotten met die calorieën

Alles wat je denkt te weten over voeding is waarschijnlijk klinkklare onzin.

Denk niet na over je voedsel.

Hoe je eet is veel belangrijker dan wat je eet

Eet langzaam. L-a-n-g-z-a-a-m.

Kijk geen televisie tijdens het eten. Eet niet aan je bureau. Eet niet achter het stuur.

Als je groot bent, neem je een groot bord. Als je klein bent, een klein bord.

Eet echt voedsel.

Lees etiketten.

Koop voedsel van de hoogste kwaliteit die je je kunt veroorloven.

Word creatief. Leer bij. Volg een strategie.

Wat je eet is niet per se wat je krijgt.

Zorg dat het eten kan doen wat het moet doen.

Brandschoon is niet nodig.

Oprotten met die vitamines.

Sinaasappelsap is geen echt voedsel.

'Aangevuld met' wil zeggen 'Er is goed spul uitgehaald, dus dat moest er terug in.'

Er bestaat voedsel dat niet opgegeten wil worden.

Eet alle kleuren van de regenboog.

Eet sterk ruikend spul.

Doe gerust slagroom in je koffie.

En als je dan toch bezig bent, neem ook een avocado.

Snij het vet van je stukje vlees. Maar om een andere reden dan je denkt.

Weg met die suiker.

Suiker is suiker is suiker.

Plantaardige oliën zijn geen echt voedsel.

Sla het ontbijt over.

Behalve als je graag 's avonds uit de band wilt springen.

Eet dingen waar je echt iets aan hebt.

Hé, het draait om ~~de economie~~ je relaties.

Niemand komt je redden.

Laat je handen wapperen.

Vertel je eigen eetverhaal.

Herschrijf vervolgens je eetverhaal.

Oprotten met die 'wilskracht'

Je hoeft je lichaam niet te 'repareren', want *het is niet kapot*.

Je hebt mij niet nodig … of welke 'expert' dan ook.

Alleen jij bent verantwoordelijk voor jezelf.

Een lastige vraag.

Wees niet te streng voor jezelf.

Hou de grote lijn voor ogen.

Wat je eet zegt iets over hoe je leeft.

Geen flauw idee wat je dan nog wel kunt eten? Je bent niet de enige.

Sinds wanneer is eten zo'n idioot ingewikkeld en gestresst gedoe?

Waarom laten we de grote bedrijven en 'experts' de baas spelen in onze keuken?

Sinds wanneer zit er zoveel troep in ons voedsel?

Hé, waar komen die vetrollen op mijn buik ineens vandaan?

Doet er niet toe. Nu gaan we kijken of er iets aan valt te veranderen.

Zeg om te beginnen: *Oprotten met die calorieën.*

Inderdaad, weg ermee!

Oprotten met die calorieën.

Wil je die onzin tot sint-juttemis blijven tellen?

Zorg dat je **iets over calorieën weet,** oftewel: wat er veel van bevat (bijv. noten, brie, cola) en wat niet (bijv. spinazie, garnalen en courgette). Maar **maak je er niet onnodig druk over**.

Calorieën zijn niks anders dan een maat voor energie-inhoud, van hoe hard het voedsel brandt als je het in de fik zou steken (eigenlijk best een goed idee voor fastfood, beter dan het opeten).

Je lichaam is niet zomaar een simpele kachel.

Tientallen factoren bepalen hoeveel calorieën je uit voedsel kunt halen, de grond waarop het verbouwd is, de verwerking, de manier waarop je lichaam ermee omgaat, de gezondheid van je darmflora …

Er zijn nog een heleboel andere factoren die beïnvloeden hoeveel calorieën je verbrandt: je hormonen, dagelijkse activiteit, leeftijd, gezondheid, botdichtheid …

Bovendien kan het aantal calorieën dat genoemd wordt op de verpakking er wel een paar honderd naast zitten.

Dus **je weet nooit zeker hoeveel erin en eruit gaat.**

Als je alleen maar op calorieën let, kun je jezelf makkelijk voorliegen, zo van *ik heb geen ontbijt op, dus dan is het prima om dit stuk taart te nemen* of *die snoep bevat toch maar honderd calorieën, dat mag ik dus best eten.*

Maak van je eten geen boekhouding. En probeer niet om dingen te verdoezelen of je lichaam voor te liegen.

Streep dat calorieëntellen maar weg van je lijst. Wat een opluchting, hè!

Alles wat je denkt te weten over voeding is waarschijnlijk klinkklare onzin.

Tenzij ze bij jullie nog eten zoals je bet-bet-bet-bet-betovergrootouders, beschik je waarschijnlijk niet over de traditionele kennis waar zij gezond bij bleven.

Waar haal je je informatie over eten vandaan?

…uit de media?

De meeste journalisten zijn wetenschappelijke analfabeten die van sensatie houden. *Broccoli geneest kanker* klinkt stukken spannender dan *Een bepaalde stof die aan het einde van de zomer uit onrijpe Brassica oleracea is geïsoleerd, heeft een licht remmende werking op de groei van tumorcellen in vitro.* Eigenlijk ook best logisch dus.

…uit gepubliceerd onderzoek?

Van dat onderzoek op fruitvliegjes, bedoel je? Onderzoek dat gepubliceerd is om het CV van professor zus en zo op te vijzelen? Of dat is gesubsidieerd door de grote bedrijven in de voedsel-, medicijnen- of agri-industrie?
Onderzoek waarin gekeken is naar één voedingsstof in geïsoleerde toestand, in een petrischaaltje, niet in de maag van een mens? Dat "significant resultaat in het laboratorium", maar geen "significant resultaat in de echte wereld" aantoont, d.w.z.: "met echt resultaat op echte mensen en dingen"? Onderzoek met uitkomsten en methodes die zo slim gebracht worden, dat het illegaal gokken nog zou kunnen laten doorgaan voor fraudebestrijding?[1]

…van je familie, vrienden, collega's?

Vormen die de maatstaf voor jouw gezondheid en welbevinden?

Ik bedoel maar. Onzin!

Maar dat is niet erg. Het is juist goed – nee, *uitstekend*.

Het betekent dat je **met een schone lei kunt beginnen.** Helemaal opnieuw. Nu ga je een nieuwe 'expert' inschakelen, één met miljoenen jaren ervaring.

Nee, niet je hersenen. Juist niet, want …

[1] Voetnoot: interessant om te lezen over dit onderwerp: John P. A. Ioannidis, Why most published research findings are false. PloS Medicine, augustus 2005.

Denk niet na over je voedsel.

Vertrouw niet op je hersenen. Ze liegen.

Je brein wordt gemakkelijk bedrogen door mooie dingen.
Zoals heerlijke geuren. Heldere kleuren. Verrukkelijke smaken.

Voedseltechnologen en -fabrikanten weten dat. Daarom is een suikerspin niet grijs, zoals de pluizen uit de wasdroger. Daarom ruikt het bij de banketbakker zo overheerlijk.

(Helaas is het de voedingsindustrie tot op heden niet gelukt om taco's er fatsoenlijk uit te laten zien, maar dat is dan ook wel nagenoeg onmogelijk.)

Je hersenen denken ook dat zij de baas zijn. Dus ze denken overal veel te veel over na ...

> *OK, ik heb net ontdekt dat ik dus hoog-glycemische koolhydraten moet hebben, en volgens deze formule moet het 21,8 keer mijn vetvrije massa in grammen zijn … maar wacht even, ik ben de afkoelingsfactor nog vergeten, dus nu nog 12% aftrekken van het totaal … dan is de windsnelheid ook in aanmerking genomen…*

Oh, brein, houd toch je kop. Laat de grote mensen maar praten.

Je hersenen denken dat ze slim zijn. Maar eigenlijk zijn ze een beetje dom. Vooral als het over eten gaat.

Vertrouw in de plaats daarvan op je lichaam. Dat neemt je nooit in de maling.

Als je niet fatsoenlijk eet, trekt je lijf wel aan de bel. Net zoals die eerlijke vriendin die je waarschuwt als je je rok in je slipje hebt gestoken.

Stop met lezen en ga even na hoe je lichaam aanvoelt, van top tot teen. Wat voel je, fysiek gesproken?

> Wat doet je gezicht? Wat doet je grote teen? En als het over eten gaat … wat doet je maag?
> Oefen met de gewaarwording van dit soort dingen.

Als je gegeten hebt, hoe voelt je lichaam dan aan?

> Voelt het verdoofd en ongeconcentreerd? Zwaar en sloom?
> Ben je opgefokt en springerig? Of prikkelbaar en onrustig?
> Voelt het of je moet niesen? Heb je hoofdpijn? Maagzuur?
> Voel je je licht en veerkrachtig? Vol levenslust en goede zin?

Nou, dat bedoel ik dus.

Denk niet na over je eten. *Voel* je eten. **Geef de regie aan je lichaam.**

Hoe je eet is veel belangrijker dan *wat* je eet.

We zijn erg gefixeerd geraakt op wat we eten (en dat ligt met name aan voedingsdeskundigen).

Hoeveel eiwit? Hoeveel vet. Zijn eieren 'slecht'? Moet ik havermout eten als ontbijt?

Rot toch op. Als je je eten naar binnen werkt als een hongerig beest, een depressieve vreetzak of een zombie, dan maakt het niks uit of je nou zeewier of speklapjes eet.

Ja, voedselkwaliteit is heel belangrijk. (Blijven lezen. Hier kom ik nog op terug.)

Maar hóe je eet is belangrijker dan wát je eet.

> **Waar eet je?** Achter het stuur? Zittend aan tafel? In een restaurant?
>
> **Met wie eet je?** Alleen? Met anderen? Met anderen die ongezonde gewoontes versterken?
>
> **Hoe snel eet je?** Langzaam eten is het *aller*belangrijkste, zowel voor je tailleomtrek als voor je welbevinden.
>
> **Wat merk je op als je aan het eten bent?** Heb je aandacht voor je eten, voor de smaak, het gevoel in je mond, de geur, hoe je je erdoor gaat voelen? Let je op de signalen van je maag? Hoe vol zit je op dit moment? Doe het lichaamsonderzoekje op de vorige bladzijde.
>
> **Hoe kies je wat je eet?** Even snel iets meepakken? Kies je zorgvuldig? Wat iedereen neemt? Vraag je jezelf af waar het voedsel vandaan komt, wie het heeft verbouwd en hoe het bij jou terecht is gekomen?
>
> **Waarom eet je?** Omdat je echt honger hebt? Omdat je verdrietig, boos, verveeld of bang bent?

Focus op het *hoe* en dan gaat het met het *wat* vaak al vanzelf goed. Dit is het *hoe* waar het om gaat:

> **Kies je eten zorgvuldig uit,** let daarbij op voedselkwaliteit.
>
> **Eet zittend,** ontspannen en zonder afleiding.
>
> **Eet zo vaak mogelijk met anderen,** waarbij je echt contact maakt, zodat slechte gewoontes geen kans krijgen.
>
> **Besteed aandacht aan je voedsel.** Behandel het met respect en zorg.
>
> **Besteed aandacht aan je lichaam,** vooral aan hoe je maag aanvoelt, maar ook aan andere dingen waar je lijf mee bezig is.
>
> **Eet aandachtig en *langzaam*,** wees je bewust van waar je mee bezig bent.

Eet langzaam. L-a-n-g-z-a-a-m.

Ja, dat had ik al gezegd. Ik herhaal het nog maar eens:

Eet langzaam.

Als je maar één punt uit dit boek haalt, laat het dan dit zijn.

Denk je dat je al langzaam eet? Doe het nog wat langzamer.

Kauw. Nog wat langer kauwen. Slik door. Merk geuren op. En het gevoel in je mond.

Wacht even voordat je de volgende hap neemt.

Tortilla-chips smaken afschuwelijk als je langzamer gaat eten. Maar verse bessen zijn nog steeds heerlijk.

Gebruik een stopwatch of kookwekker. Als je niet *minimaal* vijftien minuten aan een maaltijd besteedt, moet je verdorie langzamer gaan eten.

Verdomme, ik heb me net uit staan sloven in de keuken om je dit voor te schotelen. Dan is daadwerkelijk proeven wat je eet toch wel het mínste wat je kunt doen.

En oh ja, drie keer raden, langzaam eten zorgt ervoor dat je aandacht besteedt aan wat je lichaam wil, dus niet je hersenen, je emoties of je zogenaamd drukke agenda.

Kijk geen televisie tijdens het eten. Eet niet aan je bureau. Eet niet achter het stuur.

Kom op mensen, *besteed aandacht* aan wat je in je mond stopt.

Bijna niemand, afgezien dan van een arts bij de spoedeisende hulp of een soldaat aan het front, heeft het zo druk of is zo belangrijk dat hij niet even een kwartiertje of twintig minuten zijn volledige aandacht kan richten op wat hij eet.

Als je groot bent, neem je een groot bord. Als je klein bent, een klein bord.

Met dank aan mijn vriend en collega dr John Berardi voor dit juweeltje. Verdorie, had ie me dat twintig jaar geleden maar gezegd. Dat had me vijfentwintig kilo bespaard.

Echt belachelijk simpel. Had ik dit maar eerder doorgehad!

Enfin, als je deze moeilijke formule even gemist hebt:

> Ben je groot? Neem een groot bord.
>
> Ben je klein? Neem een klein bord.

Het betekent ook:

> Wil je afvallen? Neem een klein bord.
>
> Wil je aankomen? Neem een groot bord.

Ik hoor je al tegensputteren: maar daar kijk je toch zo doorheen? Nee dus. (Weet je nog? Hersenen beetje dom. Hersenen liegen ook nog eens.)

De beslissing om al dan niet te eten, is mede gebaseerd op visuele aanwijzingen. Zoals het formaat van het bord. Ja, dat doet er echt toe.

Dus tenzij je toevallig langer dan twee meter bent, mag je blij wezen dat de borden in de restaurants hier niet zo gigantisch zijn als in Amerika.

Eet echt voedsel.

Kun je aan een bepaald levensmiddel zien wat het ooit is geweest? Mooi! Dan is het waarschijnlijk echt voedsel. Eet maar op.

(bijv. een appel, een hele vis, een ui.)

Als je het niet weet, is het geen echt voedsel (of je zou eens wat moeten gaan doen aan je kennis van vlees- en groentesoorten. Hint: een kip bestaat uit meer dan alleen borstkas en billen).

Sta eens stil bij de vraag in hoeveel stappen dit eten op jouw bord is beland.

Als het in een zakje, doos of plastic verpakking zit, is het waarschijnlijk geen echt voedsel[2].

(bijv.: M&M's, worstenbroodjes, ontbijtgranen in een gigantische kartonnen doos, smeerkaas uit een knijpfles.)

[2] Noot van de vertaler: In de praktijk blijkt het erg lastig om al je voedingsmiddelen zonder verpakking te kopen. Er komen langzamerhand wel initiatieven om daar verandering in te brengen. Zie bijv. http://www.hetkanwel.net/2013/12/06/eerste-verpakkingsvrije-winkels-op-komst/.

Lees etiketten.

Als je per se levensmiddelen in zakjes, doosjes of plastic verpakkingen wil kopen, lees dan in elk geval het etiket.

> Alles met meer dan twee à drie ingrediënten is waarschijnlijk geen echt voedsel.
>
> Alles met lange scheikundige namen is waarschijnlijk geen echt voedsel.
>
> Alles waarvoor reclame wordt gemaakt d.m.v. een mascotte is waarschijnlijk geen echt voedsel.
>
> Alles met een eigen reclamespotje is waarschijnlijk geen echt voedsel.
>
> Alles waar iets in zit dat eindigt op '-ose' (zoals glucose, fructose, saccharose of cellulose) is waarschijnlijk geen echt voedsel.

Ook al ligt het in de biowinkel of staat er 'natuurlijk', 'biologisch', 'ecologisch', 'gezond' of 'volgens grootmoeders recept' op de verpakking; dat wil nog niet zeggen dat het geen troep is.

Lees. Het. Etiket.

Met grote voorzorg.

Koop voedsel van de hoogste kwaliteit die je je kunt veroorloven.

En dan bedoel ik niet dat je kaviaar moet kopen. Of boodschappen moet doen in één of andere luxueuze, veel te dure delicatessenzaak.

Ik bedoel daarmee dat je beter een paar euro extra kunt uitgeven aan fatsoenlijk, echt voedsel.

Dat je met eenvoudige ingrediënten leert koken, zodat je je zuurverdiende centen kunt uitgeven aan spul van goede kwaliteit zonder de winst van de grote bonzen in de voedingsindustrie verder op te krikken. En zodat je net zoals je overgrootmoeder of je oma in de oorlog weet, hoe je van de spreekwoordelijke steen een soep kunt maken, die smaakt als haute cuisine uit een sterrenrestaurant.

Ik bedoel dat je de manager van je supermarkt op de man af vraagt waarom die winkel goedkope appels vol met bestrijdingsmiddelen uit China inkoopt, als je in Elst woont en het september is.

En dat je 's zaterdags een uurtje besteedt om even over de boerenmarkt te lopen. Geef wat meer uit aan vers spul uit de buurt. Je helpt hiermee ook nog eens je eigen gemeenschap en de kleine boeren (en dan hebben zij ook weer geld om aan voedsel te besteden).

Het maakt niet uit hoeveel of hoe weinig je kunt besteden aan eten; zorg dat je waar voor je geld krijgt.

Zie voedsel niet als een bijzondere uitgave. Het zorgt ervoor dat je lichaam het goed blijft doen. Dat is meer waard dan een groot plasmascherm, dure merkkleding of dat mooie koopje bij die webwinkel.

Voedsel is een *investering*, geen *kostenpost*.

Maar verwar daarbij de *hoeveelheid* niet met de daadwerkelijke *waarde*. Een krat frisdrank in de reclame is nog steeds troep, ook al is het goedkope troep.

Ga liever voor *kwaliteit* dan voor *kwantiteit*.

In vergelijking met de rest van de wereld wordt in Noord-Amerika het kleinste deel van het besteedbare inkomen uitgegeven aan voedsel: ongeveer 10%. In Nederland en België is dit slechts enkele procenten meer.

Dat betekent dat zo'n 90% naar andere dingen gaat. Dingen die je misschien niet eens *nodig* hebt.

Als je je zorgen maakt over je voedingsbudget, hou dan eens gedurende een week bij wat je waaraan uitgeeft[3]. Kijk waar je je geld daadwerkelijk aan besteedt.

Kun je niet hier en daar een paar euro extra vrijmaken om beter voedsel te kopen?

[3] Noot van de vertaler: zie bijvoorbeeld www.nibud.nl .

Wees creatief. Leer bij. Volg een strategie.

Ja, ik heb gezegd dat je niet teveel moet nadenken over je voedsel. Maar je kunt je hersenen ook gebruiken voor goede i.p.v. slechte dingen.

Die grijze massa is heel goed in het uitknobbelen van dingen. Gooi er een probleem in en zeg: geef me een oplossing.

Als je goed wilt eten met een krap budget, pak dan pen en papier en vraag aan je bovenkamer om eens te kijken of er wat geschoven kan worden met het beschikbare geld.

Hou de aanbiedingen in de gaten. Leer jezelf hoe je een hele kip klaarmaakt, want dat is veel goedkoper dan kipfilet.
Koop groenten en fruit in het juiste seizoen.
En neem contact op met een vriendin die wel vijf kilo bio-vlees met je zou willen delen.

Snap je wat ik bedoel? Ik heb mijn hersenen wel vijfenveertig seconden gebruikt om bovenstaande in te kloppen (inderdaad, ik heb typles gehad, nog met zo'n ouderwetse typmachine i.p.v. een computer). Stel je toch eens voor waar jouw hersenen allemaal mee op de proppen zouden kunnen komen als je ze even drie minuten de tijd gaf.

Als je vastgeroest zit in slechte gewoontes, vraag je hersenen dan eens om met alternatieven te komen. Ze houden van plannen, hè (maar zorg wel dat ze ook met een manier komen om Plan B daadwerkelijk uit te voeren, want anders zou het wel eens een eindeloze reeks kunnen worden, zo van: "*Ja, dit zou ook nog kunnen, en dat en zus en zo* …").

Begin voorzichtig. *Heel* voorzichtig. Zo voorzichtig mogelijk. Anders zouden je hersenen nog wel eens te enthousiast kunnen worden en denken dat ze heel wat voorstellen.

Zeg tegen je opschepperige brein dat het even moet dimmen, zichzelf niet in het voetlicht moet plaatsen en dat het één *HEEL klein dingetje* mag verzinnen om *vandaag* te gaan doen.

Gebruik je hersenen alleen om slimme dingen te *plannen* en te gaan *doen*. Zodra ze je in de richting van die calorieënteller in het Grote Boek Van Zogenaamd Rationele Smoesjes Voor Slecht Gedrag willen sturen, geef ze dan maar gerust een mep.

En geef je lichaam de ruimte om te observeren, analyseren en beoordelen.

Wat je *eet* is niet per se wat je *krijgt*.

Ook al *bevat* een levensmiddel Stof X, dat betekent nog niet dat je Stof X ook zult *opnemen* of *gebruiken*.

Gras bevat bijvoorbeeld vitamine A. Maar tenzij je een koe bent, krijg je alleen maar maagpijn als je gras gaat eten.

Voedingsdeskundigen zitten constant te zeuren over hoe belangrijk melk wel niet is. Je hebt die calcium immers nodig! Ja, dat zit ook in roomijs, dus dat zou dan ook een goeie keuze zijn.

Inderdaad, zuivel bevat calcium. Maar als het gaat over hoe ons lichaam *calcium daadwerkelijk opneemt en gebruikt*, is zuivel ECHT FLUT.

Wat is UITSTEKEND voor de calciumtoevoer? Boerenkool.

NOG BETER? Echt voedsel waar magnesium en andere mineralen inzitten. Ouderwetse rundersoep, gemaakt met soepbotten. Zonlicht[4]. Ruim voldoende eiwit. Voldoende rust en herstel. Voldoende vet in je eten, zodat je geslachtshormonen op peil blijven. Krachttraining, hardlopen en springen. Een heleboel groente en fruit, hierdoor houdt je lichaam een licht-basische samenstelling, zodat er geen mineralen uit je skelet gezogen worden om de zuurgraad weer op orde te krijgen. Voeding voor je darmflora.

Al deze dingen helpen je lichaam om calcium en alle andere voedingsstoffen, goed te gebruiken.

Simpelweg de calciumtoevoer verhogen zonder een signaal aan te leveren dat het ook daadwerkelijk gebruikt moet worden, is net zoiets als een lading bouwmateriaal afleveren en dan verwachten dat er zomaar een huis tevoorschijn getoverd wordt. En als je van één voedingsstof te veel neemt, verstoort dat de balans van de andere.

Als je je zorgen maakt over botontkalking:

- Eet een heleboel groenten van allerlei kleuren (ik bedoel dus een HELEBOEL).
- Neem ruim voldoende eiwit (ja, botten bestaan grotendeels uit eiwit, het zijn geen stenen in de vorm van een skelet).
- Vermijd suiker.
- Zorg dat je een verscheidenheid aan mineralen (niet alleen calcium) binnenkrijgt uit echt voedsel.
- Zorg voor ruim voldoende natuurlijk voorkomende verzadigde vetten.
- Geef je botten iets te doen. Hang er gewicht aan! Ga rennen, springen, slaan!

[4] Noot van de vertaler: Je huid kan alleen vitamine D aanmaken bij blootstelling aan zonlicht als de zon hoog genoeg aan de hemel staat. Als vuistregel kun je aanhouden: als je schaduw korter of even lang is als jezelf (N.B. dit komt in de Benelux niet voor van begin oktober tot en met medio maart!).

Zorg dat het eten kan doen wat het moet doen.

Eet een grote variëteit aan levensmiddelen. Voedingsstoffen vormen als het ware een team. Ze versterken elkaar en kunnen heel goed samenwerken.

Eet echt voedsel. Industriële chemicaliën in voedsel (zoals conserveringsmiddelen, kunstmatige zoet- en kleurstoffen) brengen schade toe aan je darmflora en vertering. Echt voedsel levert juist een positief effect op de werking van je ingewanden.

Eet langzaam. Je bent hierdoor eerder verzadigd, beleeft meer plezier aan de maaltijd en je maag en darmen zullen je voedsel beter kunnen verteren. En als je dan toch bezig bent: kauw goed. Of dacht je dat je maag graag een volledige kippenpoot aangeleverd krijgt?

Eet vet. Je hebt dat nodig om vetoplosbare vitamines op te kunnen nemen.

Eet nuttige bacteriën. Gefermenteerd voedsel zoals bijv. zuurkool bevat bacteriën die de spijsvertering ondersteunen (zie het volgende punt).

Brandschoon is niet nodig.

We leven in een wereld vol desinfectiemiddelen en antibiotica. Resistente bacteriën zijn het gevolg.

Het is een goed idee om te zorgen voor schone handen. Poep en bestrijdingsmiddelen verwijderen van je voedsel door het zorgvuldig te wassen: ook een uitstekend plan.

Maar overdrijf niet. Goede bacteriën zijn, juist ja, goed.

Er zitten duizenden miljarden van die kleine beestjes in je buik en ze werken hard om ervoor te zorgen dat je gezond blijft. Je hebt ze nodig om dingen te verteren. Je hebt ze nodig voor je afweersysteem. Je hebt ze nodig, geloof het of niet, om geestelijk gezond te blijven.

Zonder al die bacteriën zouden we in quarantaine moeten leven.

Je hoeft je eten niet te desinfecteren. Er zijn heel goede redenen om dat juist niet te doen.

Was je handen met doodgewone zeep en water. Hiermee worden vuil en vet samen met de aan je huid klevende bacteriën losgeweekt en weggespoeld, je hoeft echt geen napalm te gebruiken. Zorg verder dat je kliekjes naar behoren afkoelt en verhit.

En eet expres bepaalde goede bacteriën.

Neem wat zuurkool of ander gefermenteerde groenten. De bacteriën hieruit zijn beter dan die uit zuivel, maar het is ook prima om met mate gebruik te maken van gewone basisyoghurt (niet die zoete troep wat eigenlijk gewoon ijs in een bakje is).

Als je een hekel hebt aan gefermenteerd voedsel, neem dan goede probiotica met verschillende bacteriën. Hou er wel rekening mee, dat je je oma hiermee geen plezier doet.

En eet soms iets uit je tuin zonder het te wassen. Je lijf houdt ervan om zo nu en dan een hap grondbacteriën binnen te krijgen.

Zoals mijn oma zegt: “Van een beetje vuil is nog nooit iemand slechter geworden.”
Ze is inmiddels vijfentachtig, verbouwt nog steeds haar eigen voedsel en ongetwijfeld eet ze ook aardig wat zand. Blijkbaar bereikt ze er een respectabele leeftijd mee.

Oprotten met die vitamines.

Iedereen die de wonderen van moeder natuur in een pilletje probeert te stoppen, wordt door haar vierkant in zijn gezicht uitgelachen. Ze stopt meer heilzame stoffen in één sinaasappel dan je zult kunnen vinden in het gemiddelde laboratorium.

Als je scheurbuik of Engelse ziekte hebt en je woont op een rots midden in de oceaan, OK, neem dan een vitaminepil.

Voor ieder ander: **eet echt voedsel.** (Weet je nog?)

Sinaasappelsap is geen echt voedsel.

Het is ontwikkeld voor gebruik als militair rantsoen in oorlogstijd. Jazeker, voedsel om door soldaten te worden gegeten uit gevriesdroogde pakjes.

Sinaasappelsap is een propagandaproduct van de voedselindustrie. Het is niet 'versgeperst' door een grijnzende boer met een overall. Het wordt uitgepoept door een machine in een scheikundig laboratorium.

Eet toch verdorie gewoon die hele sinaasappel.

'Aangevuld met' wil zeggen 'Er is goed spul uitgehaald, dus dat moest er terug in.'

Behalve dan dat wat er terug ingedaan wordt, zelden even goed is als wat er aanvankelijk inzat.

Vermaal een vitaminepil en meng hem met wat zaagsel. Gefeliciteerd. Je hebt zojuist dat zaagsel 'aangevuld'. Doe er wat melk overheen en je hebt ontbijtgraan.

Denk je dat ik een grapje maak? Joh, houtpulp is waarschijnlijk beter voor je dan de meeste ontbijtgranen.

Kijk eens of er 'cellulose'[5] op het etiket van je favoriete eten staat. Dat zijn vermalen bomen, en het zit in allerlei koekjes, ontbijtgranen, brood, baguettes en zowat alles van de McDonald's.

Als je een zaagselmachine hebt, zou je je eigen ontbijtgranenfabriek kunnen beginnen.

[5] Noot van de vertaler: deze toevoeging wordt in Europa vaak vermeld op het etiket onder het E-nummer, E460.

Er bestaat voedsel dat niet opgegeten wil worden.

De natuur is wreed. De één zijn dood is de ander zijn brood. In de praktijk accepteren we allemaal dat we onderdeel van dit ecosysteem zijn. (Heb je daar geen zin in, dan kun je het altijd nog proberen met lucht alleen, maar ik betwijfel of je daar ver mee komt.)

Nog niet zo heel lang geleden waren we nog voer voor de leeuwen. We zijn intussen slim genoeg geworden om met puntige stokken en met stenen te leren smijten.

Maar het is een kwestie van tijd, of de marsmannetjes komen ons in de pan hakken. Of je schattige poedel, een afstammeling van de wolf, vreet je been op wanneer je van de trap gevallen bent.

(Overigens worden je dode cellen nu al opgegeten door bacteriën, de kleine vreetzakjes.)

En boomknuffelaars hebben het ook bij het verkeerde eind. Planten zijn echt gemene ondingen. Ze willen niet opgegeten worden, en van hun jongen moet je ook afblijven.

Aangezien planten gedurende de evolutie nooit poten hebben ontwikkeld om mee weg te rennen, bombarderen ze je in plaats daarvan met chemicaliën.

Sommige van die chemicaliën kunnen geen kwaad. Er zijn er zelfs die heel goed voor ons zijn. Zoals bijv. veel plantaardige kleurstoffen, de dingen waardoor fruit en groenten zoveel verschillende kleuren hebben. (Zie het volgende punt.)

Maar andere plantaardige chemicaliën zijn helaas minder onschuldig. Planten houden er helemaal niet van dat hun zaden worden opgegeten. Die hebben ze nou eenmaal nodig om zich voort te planten. Dus zoals een moederdier haar jongen verdedigt, zo zorgt een plant ervoor dat zijn zaad giftig is of onverteerd je lichaam verlaat.

Granen zijn zaden, en hun scheikundig goed onderlegde moeder zorgt er wel voor dat je lichaam ze liever nooit had binnengekregen.

Graan, vooral tarwe, laat merken dat het je niet goed gezind is. Het begint met het maken van een heleboel gaatjes in je darmen, daar waar er eigenlijk maar één gat aan het einde had moeten zitten (inderdaad, je anus), en dan gaat het de boel flink op stelten zetten in de rest van je lijf.

Voel je je regelmatig winderig en opgeblazen? Ben je vaak aan de schijterij, moet je steeds boeren laten? Heb je last van jeuk, snotterigheid, hoofdpijn of pukkels? Zit je niet lekker in je vel en heb je allerlei pijntjes, lijd je onder vergeetachtigheid en/of een slecht humeur?

Laat gedurende een maand *alle* granen weg uit je dieet, dat betekent dus brood, pasta, rijst, koekjes, taart, havermout, ontbijtgranen, maïs en ook allerlei verborgen spul zoals gluten in bewerkt voedsel, en kijk of je je beter gaat voelen.

Graag gedaan.

Eet alle kleuren van de regenboog.

Planten willen niet dat hun jongen worden opgegeten. Ze willen ook niet aangevreten worden door beestjes, niet verbranden door de zon, aangetast worden door schimmels of genegeerd worden door bijen.

Mooi dat deze plantaardige achterdocht en overlevingsinstincten ook van nut kunnen zijn voor ons.

De pigmenten en chemicaliën die door planten zijn ontwikkeld voor hun bescherming, zijn meestal erg voedzaam. In het algemeen zijn de stoffen die aan planten hun kleur en weerstand geven gezond, uitgezonderd die in graszaden (oftewel granen).

Eet plantaardig voedsel in alle kleuren van de regenboog. Bijvoorbeeld:

rood: rode paprika, tomaat, aardbeien, roze grapefruit, watermeloen enz.

oranje en geel: sinaasappel, pompoen, zoete aardappelen, wortelen, abrikozen enz.

groen: bladgroenten, broccoli, groene bonen enz.

blauw en paars: bosbessen, zwarte bessen, aubergine, rode kool enz.

Oh ja: als je vlees eet, behoort dat niet alle kleuren van de regenboog te hebben. Ik zeg het maar even voor de zekerheid.

Van blauwe kip ergens achter in de koelkast ga je je waarschijnlijk niet beter voelen, al zou je er wel zomaar tien kilo onsmakelijk uitziende darminhoud door kunnen verliezen.

Eet sterk ruikend spul.

Eet dus alle kleuren van de regenboog, en voeg daaraan ook nog sterke geuren toe.

Planten beschermen zichzelf tegen plagen en ziektes, en dat doen ze niet alleen met kleurrijke pigmenten, maar ook met geurige oliën. Jij oogst er de smaak en de gezondheidsvoordelen van. Mjammie!

Zoals bijvoorbeeld:

- verse kruiden zoals basilicum, peterselie en tijm
- knoflook, ui, prei, bieslook enz.
- specerijen zoals kaneel, kurkuma, peper en nootmuskaat

In al deze dingen zitten stoffen die werkzaam zijn tegen ziektes, veroudering, ontstekingen, bacteriën, virussen … en zelfs muggen!

Knoflook schijnt bovendien de bloedtoevoer naar je geslachtsorganen te bevorderen. Ik zeg het maar even …

Als je van kaas houdt, probeer dan eens wat ambachtelijke rauwmelkse kaas als lekker tussendoortje. Je hebt er maar een beetje van nodig en het is een prima smaakmaker. In vergelijking met zulke kaas, gemaakt met bacteriën, lijkt van die nepkaas wel op gekleurde was (en dat is het feitelijk ook).

En vergeet de zuurkool niet. Daarmee maak je je maag en je darmen echt heel erg blij!

Doe gerust slagroom in je koffie.

Van dagelijks een eetlepel echte room is nog nooit iemand dik geworden, en waarschijnlijk heb je er later op de dag minder lekkere trek door.

Maar lees wel eerst het etiket (zoals eerder al gezegd).

Ik heb het over room, dus niet over koffiemelk of creamer. Dat is een nepmengsel van melk of plantaardig vet en emulgator.

En allerlei smaakjes die je in de koffie kunt krijgen bij Starbucks? Ach, hou toch op. De Afrikaanse schaapsherders die vele eeuwen geleden ontdekten dat je van koffiebonen een heerlijk brouwsel kon maken, hadden echt niet al die chemische rotzooi in gedachten.

Ga eens op zoek naar heerlijke biologische slagroom, van die met 35% vet, dus *echte* room, zonder suiker en andere troep, en gebruik daar een klein beetje van. Je smaakpapillen zijn er blij mee.

En als je dan toch bezig bent, neem ook een avocado.

Avocado's zitten boordevol heilzame vezels, vitamine E en gezonde vetten. De enkelvoudig onverzadigde vetzuren die erin zitten, geven je snel een vol gevoel.

Je kunt ze zo eten, of in een lekkere guacamole.

Neem als ontbijt eens een hele avocado en een paar echte boter gebakken eieren. Dan heb je de komende twee dagen geen honger, en er komt een grijns op je gezicht, zo lekker zul je je erbij voelen.[6]

Maar om een andere reden dan je denkt.

[6] Sommige mensen hebben de pech dat ze avocado's niet goed kunnen verteren omdat ze de zogenaamde FODMAP's niet verdragen: fermenteerbare oligo-, di- en monosacchariden en polyolen. Als jij tot die groep behoort, dan heb ik met je te doen.

Vet is de natuurlijke voorraadschuur. Wat een dier eet, wordt opgeslagen in zijn vet.

Tenzij je vlees eet van dieren die in de wei hebben gelopen of waaraan gras is gevoerd, is het waarschijnlijk afkomstig uit de bio-industrie, van vee, varkens of kippen die graan en medicijnen hebben gekregen. Dat betekent dat er een heleboel troep in het vet van deze dieren zit, troep die je niet in je lichaam wilt hebben, zoals hormonen[7], bestrijdingsmiddelen, antibiotica en een overschot aan omega 6-vetzuren.

Natuurlijk voorkomende dierlijke vetten zijn *niet* 'slecht'. Ze vormen een belangrijk onderdeel van ons dieet. Ze geven *geen* groter risico op hart- en vaatziekten. (Suiker wel. Zie het volgende punt.)

Onze voorouders aten alles van de dieren die ze doodmaakten, zelfs hele lappen vet. *Vooral* die lappen vet. Daarvan werden onze hersenen groot en kregen onze hormonen een oppepper. Van vet word je slim. En van vet krijg je zin.

Vet is alleen 'slecht' als er een heleboel rotzooi inzit. Of als het kunstmatig gefabriceerd is. Of als het gecombineerd is met suiker.

Koop vlees, boter en room in de biowinkel, van dieren die gevoerd zijn met gras of die in de wei hebben gelopen. Koop wilde en het liefst duurzaam gevangen vette vis, zoals zalm en makreel.

En geniet dan lekker van dat vet. (Jawel, je hart is ook best tevreden met verzadigd vet.)

Als je geen vlees of vis eet, neem dan kokosnoot.

[7] Noot van de vertaler: in ons land is het, in tegenstelling tot in Noord-Amerika, niet toegestaan om hormonen toe te dienen aan dieren in de bio-industrie. Antibiotica worden hier echter ook op grote schaal gebruikt.

Weg met die suiker.

Sommigen zeggen: “Slecht voedsel bestaat niet”, omdat ze bangeschijters zijn of belangen hebben in de voedingsindustrie.

Ik behoor tot geen van beide categorieën, en zodoende ben ik het er niet mee eens. Slecht voedsel bestaat *wel degelijk*.

En suiker hoort daarbij.

Tafelsuiker deed zijn intrede in het westerse dieet aan het eind van de achttiende eeuw. Glucose-fructosestroop, gemaakt uit maïs, verscheen in het midden van de twintigste eeuw.

Ons lijf is miljoenen jaar oud. Het kan niet tegen die nieuwerwetse troep. Ja, het kan het wel even hebben … met moeite. Maar op een gegeven moment is het einde verhaal.

Je weet hoe suiker eruit gaat zien als je ermee knoeit dan wel kookt? Dat gebeurt ook in je lichaam.

In 85 tot 90% van de gevallen van suikerziekte gaat het om diabetes type 2. Sommige dingen zijn onvermijdelijk, maar ‘ouderdoms’-diabetes kan geheel voorkómen worden.

Lees dat nog een keer: *85 tot 90 procent van de diabetici hebben een aandoening die te voorkómen had kunnen worden.* Daar krijg ik echt kippenvel van.

Hetzelfde geldt voor aandoeningen van hart en bloedvaten. Of leververvetting. Of voor al die andere problemen die veroorzaakt worden door teveel suiker en consorten: een overschot aan insuline, aan vrije vetten of aan ontstekingsbevorderende stoffen in je lichaam.

En voor de ijdele mensen onder ons: suiker veroorzaakt rimpels. Weg met die suiker, en je zult letterlijk en figuurlijk staan te kijken als je voor de spiegel staat.

Ja, ik weet dat suiker erg lekker is. Katten vinden antivries ook hartstikke lekker.

Overdrijf niet en geef jezelf niet op je kop voor je ‘suikerverslaving’. Ga gewoon stukje bij beetje minderen met suiker. Laat je smaakpapillen wennen aan minder zoetigheid.

Langzaam eten helpt. (Had ik dat al gezegd?) En zet die grijze massa van je aan het werk om met oplossingen te komen.

Suiker is suiker is suiker.

Of het nou kristalsuiker is, glucose-fructosestroop, honing, agave, melasse, bietsuiker, suikerriet of welke andere 'natuurlijke' zoetstof dan ook …

Zowat alles waarvan de naam eindigt op '-ose', is suiker.

Alles wat 'suiker' heet (zoals kokosnotensuiker of dadelsuiker) is suiker.

Alles wat 'siroop' heet (zoals ahornsiroop of maltsiroop), is suiker. Diksap ook, trouwens.

Alle voedsel dat alleen maar dient om iets zoet te maken, is suiker. Of kunstmatige zoetstof.

Sorry. Ik heb de regels van de organische chemie niet verzonnen.

Plantaardige oliën zijn geen echt voedsel.

Ik ben dan misschien een fijnproever, maar ik vind niet dat iets wat met oplosmiddelen, bleekmiddel of zware metalen gemaakt wordt, beschouwd kan worden als echt voedsel.[8].

Het is mogelijk om zelf boter te maken, maar houdbare koolzaad- of zonnebloemolie kun je niet zelf maken. Dat is toch wel vreemd.

Zonder een heleboel stalen vaten, buizen, filters en ingenieurs zou jij die fles met plantaardige olie om mee te bakken niet in je handen houden.

Je lichaamscellen merken het verschil ook.

[8] Noot van de vertaler: Dit geldt niet voor koudgeperste plantaardige olie, die in Nederland en België gemakkelijk te vinden is. Deze wordt verkregen zonder verhitting of chemische processen. In elke supermarkt kun je koudgeperste (extra-vergine) olijfolie kopen. In biowinkels zijn diverse andere soorten koudgeperste olie te koop. Deze vormen een gezonde bron van vet. Over het algemeen geldt wel, dat je moet uitkijken met het verhitten van zulke soorten olie.

Sla het ontbijt over.

Of om het even welke maaltijd je wilt overslaan.

Als je geen hongergevoel hebt, eet dan niet.

Ja, ja, “wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond” dat “het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is”.

En wie heeft dat onderzoek betaald? Dezelfde mensen die zorgen voor die houtpulp op je bord.

Neem het advies van diëtisten die zeggen dat je zoals een herkauwer de hele dag door iets moet eten maar met een korreltje zout. Onze voorvaderen deden het prima op één maaltijd per dag. Of op één maaltijd in een paar dagen.

Ik zeg niet dat je jezelf moet uithongeren. Ik zeg: **eet *alleen maar* als je echt, *fysiek*, honger hebt.**

(Niet als je *emo*-honger hebt. Niet als je ‘zin hebt in een tussendoortje’. Niet als je denkt “oh man, ik heb echt zó’n zin in [voeg hier voedsel X in], nu meteen.”. Nee, als je maag flink aan het rammelen is, dat soort honger.

Behalve als je graag 's avonds uit de band wilt springen.

Eet dan een flink ontbijt en een redelijke lunch, en laat dat avondeten zitten.

Mag ik je van die kleurrijke groenten aanraden, avocado’s en een speklap van een beest dat buiten heeft mogen lopen?

Eet dingen waar je echt iets aan hebt.

Alles wat je eet, zou dat je *echt* moeten voeden, in de ware zin van het woord.

Voedt jouw eten …

…je lichaam?

…je ziel?

…je relatie met anderen?

…je bezigheden?

…je leven?

Voedsel moet ook bijdragen aan *zorg voor jezelf*. Dat veronderstelt een positief effect en groei op de lange termijn.

Zorg je met jouw voedsel en manier van eten goed voor …

…je geest?

…je lokale gemeenschap?

…je erfgoed en tradities?

…je milieu?

Hé, het draait om ~~de economie~~ je relaties.

Voor het overgrote merendeel van mijn vrouwelijke cliënten ligt de oorzaak van hun problemen met eten feitelijk in de sfeer van relaties.

Heren, bij jullie weet ik het niet precies, maar ik denk niet dat dat veel minder zal zijn, ook al gedragen jullie je nog zo macho. (Ruwe bolster, blanke pit … lekker hoor!)

Als het niet goed zit met je voedsel en manier van eten, is er een gerede kans dat je een onderliggend probleem hebt in de relationele sfeer.

Misschien rouw je over een verlies.

Misschien kun je niet duidelijk maken wat je wilt.

Misschien moet je vaker "nee" zeggen. Of juist "ja".

Misschien ben je samen alleen.

Misschien kun je geen woorden vinden om datgene te zeggen wat je moet zeggen.

Misschien wil je wegrennen, maar zitten je voeten als in een nachtmerrie vast.

Of het nou aan je relatie met je partner ligt, je familie, vrienden, collega's, baas, postbode of de caissière bij de supermarkt, of het allerbelangrijkste: met *jezelf,* bij problemen met voedsel en eten draait het vrijwel altijd om relaties.

Doe wat aan die relaties, en je zult merken dat je problemen met eten ook een stuk minder zullen worden.

Niemand komt je redden.

Dat heeft een collega van mij, de coach Paul Valiulis, eens midden in de nacht aan het strand op zitten schrijven.

Nou komen er regelmatig heel rare en onzinnige gedachten bovendrijven in zulke omstandigheden, maar dit bleek een schot in de roos te zijn.

Paul had hierbij relaties in gedachten (Dames, even voor de duidelijkheid, er komt geen prins op een wit paard aandenderen. Zorg dat je je eigen financiën op orde hebt).

Het geldt echter net zo goed voor eten.

Er bestaat niets, geen enkel voedingsmiddel, geen combinatie van nutriënten, geen enkel supplement, 'dieet', geen magisch ritueel waardoor je nooit meer last zult hebben van hongergevoelens, of waardoor je leven geheel op orde komt.

Er is niets waardoor menselijk ongemak en lijden voor altijd weggenomen kan worden. Honger, of het nu lichamelijk of existentieel is, is onvermijdelijk. Er zal altijd iets te wensen overblijven in ons leven.

Ik kan het weten. Ik ben jarenlang op zoek geweest, tevergeefs.

Op een gegeven moment besefte ik: soms heb ik gewoon honger. Of wil ik iets, maar ik krijg het niet. Het is prima om me soms wat ongemakkelijk te voelen. Om om me eens boos, verdrietig, verveeld, bang of gewoon een beetje leeg te voelen.

Ik kan het aan en niemand hoeft me daarvan te verlossen.

Jij hebt toch ook wel eens honger gehad, waarbij zodat je maag rammelde, je knieën knikten en het zweet je uitbrak? Zonder mogelijkheid om er gelijk iets aan te doen? En je kunt het navertellen?

Nou, erger dan dat zal het niet worden.

Je weet al hoe het is om je onbehaaglijk te voelen. Loop er niet voor weg. Nee, draai je om en accepteer het ongemak.

Verandering jeukt. Je kunt er niks aan doen als je moet krabben.

Als je je eetgewoonten gaat veranderen, verwacht dan dat het best kan gaan jeuken.

Een voordeel: nu weet je ook wat er gaat komen en hoef je daar niet meer op te wachten.

Laat je handen wapperen.

Het is goed om bij te leren. De stapels ongelezen wetenschappelijke literatuur bij mij thuis leveren het bewijs.

Maar op een gegeven moment **moet je gewoon van je luie kont af komen en je handen laten wapperen**. Nu meteen!

Hou op met blogs lezen. Hou op met mierenneuken. Hou op met je afvragen of zoveel gram hiervan beter is dan zoveel gram daarvan. Hou op met discussiëren op internetfora. En hou zeker op met het lezen van artikelen over eten in de populaire media (Zie hierboven, "Alles wat je denkt te weten over voeding is waarschijnlijk klinkklare onzin").

Geef je hersenen even rust (voor zover die überhaupt betrokken zijn bij online discussies, maar daar valt over te twisten … ha, twisten, vat je 'm?). Geef de leiding over aan je lichaam. Dat houdt van actie. Als je je manier van eten wilt verbeteren, stop dan nu met lezen. (Ga over drie minuten weer verder.)

In de volgende drie minuten (ja, de drie minuten die nu gaan komen, dus) ga je iets *doen* om je manier van eten te verbeteren.

Dat kan bijvoorbeeld betekenen dat je even de tijd neemt om een boodschappenlijstje te maken, of opbelt om die pizza die je zojuist besteld hebt, toch niet te laten komen. Of dat je even te rade gaat bij je lijf om te kijken of je wel echt honger hebt. Of een glas water drinkt. Of zelfs dat je de laatste hap chips of snoep die je zojuist in je mond hebt gestopt, uitspuugt.

Het maakt mij niet uit *wat* je doet. Als je maar *iets* doet.

Alleen door iets te *doen*, kun je daadwerkelijk iets veranderen.

Door de kennis van je lichaam te gebruiken om jezelf tot actie aan te sporen. Niet alleen maar door te plannen. Niet alleen maar door te nadenken.

Als je dagelijks oefent, komt de ervaring vanzelf. Leer de taal van je lichaam te begrijpen en onderneem actie.

Zet een alarm op je mobiel of computer. Noem het de drie-minutenactie.

En iedere keer als je dat piepje hoort, ga je weer drie minuten aan de slag. Zo, inderdaad!

WHOEHOE!

Vertel je eigen eetverhaal.

Als je naar een diëtist gaat, vraagt die je meestal gelijk om een voedingsdagboek bij te gaan houden met een heleboel cijfertjes, zoals bijvoorbeeld:

> *Maandagochtend 8u: 1 bakje muesli met 17 rozijntjes en een ½ kopje magere melk, 1½ glas appelsap, 1 kopje koffie met 1 scheutje koffiemelk.*

Oprotten met die zooi. Wie denkt er nou op zo'n manier over eten? Ja, een diëtist inderdaad. Dat komt ervan als je je hersenen de baas laat spelen over je lijf.

Weet jij hoe '1 bakje muesli met 17 rozijntjes en een ½ kopje magere melk' eruit ziet? Natuurlijk niet. De meeste normale mensen associëren eten en drinken met verhalen of beelden (of soms met liedjes, zoals "Eén kopje koffie" van VOF de Kunst).

Telkens als je iets eet, vertel je jezelf een verhaal. Als je zo'n bakje muesli eet, is dat iets dergelijks:

> *Muesli. Oh wat een leuk blauw bakje. Zo, twee schepjes rozijnen erin. Mmm, hoeveel zijn dat er eigenlijk? [zingend]* "Melk, de witte motor!". *Getverderrie, magere melk, dat smaakt toch eigenlijk nergens naar? Maar het is gezond, dus … Als ik niet ga minderen met vet, dan word ik zelf vet. Krista zegt dat ik langzaam moet eten. Oh, nou als ik dat doe, dan voelt die muesli net aan als nat karton in mijn mond. Ik zit stukjes van een kartonnen doos op te eten. En er zit niet eens echt iets lekkers bij.*

Enzovoort.

Het is prima om bij te houden wat je eet, zeker als je aan het proberen bent om je voedingsgewoontes te verbeteren. Door het op te schrijven, ben je in ieder geval eerlijk naar jezelf toe. Anders is de kans groot dat je jezelf gaat bedonderen. Zo zitten wij nou eenmaal in mekaar.

Maar je hoeft **nooit op deze manier een eetverslag bij te houden**. Echt nooit. Oprotten met die calorieën. Ja, je hoort het goed, oprotten ermee!

Laten we het eens op een leukere manier proberen. Koop een stapel van die zelfklevende notitiebriefjes (inderdaad, post-it). Neem vervolgens bij iedere maaltijd twee foto's met je mobieltje of camera.

> Neem eerst een foto van het voedsel zelf. Op een post-it-briefje schrijf je wat je voelt en waaraan je denkt voordat je begint met eten. Plak het briefje naast het bord, de kom o.i.d. en neem er een foto van.
>
> De tweede foto neem je als je klaar bent met eten. Op het tweede briefje schrijf je wat je *nu* voelt. Plak het erbij en neem een foto.

En dan blader je elke avond even door je foto's van die dag heen. Wat is jouw eetverhaal? Wat kun je ervan leren?

Herschrijf vervolgens je eetverhaal.

Als je je eetgewoontes wilt aanpakken, moet je een ander eetverhaal gaan vertellen. Jij bent tenslotte degene die de regie heeft over je leven.

Zoek een plaatje op van iets dat je zou willen eten. Voedsel waar je je geestelijk en lichamelijk goed bij voelt, slank, licht, energiek, vol zin in het leven en zorgzaam voor jezelf.

Denk dan eens na over het verhaal achter dat voedsel. Door wat voor soort mensen wordt het gegeten? En hoe voelen die zich wanneer ze dat eten? Wie worden ze? Wat voor leven leiden ze?

Is dat het leven dat jij diep vanbinnen ook wel zou willen hebben? Zou jij diep vanbinnen ook wel zo iemand willen zijn?

Als dat klopt, ga dan aan het werk om dat leven en die identiteit te verkrijgen. Zorg dat het jouw verhaal wordt.

Leg die foto eens naast de foto's die je van je eigen eten hebt gemaakt. Hoe kun je vanaf waar je nu staat bij je nieuwe 'bestemming' uitkomen?

Moet je op een andere manier gaan denken? (Waarschijnlijk.)

Moet je iets anders gaan doen? (Heel waarschijnlijk.)

Moet je iets aan planning doen? (Meestal.)

Hartstikke leuk, toch? (In elk geval een stuk leuker dan nauwgezet bijhouden hoeveel je waarvan eet.)

Raak niet in paniek als die bestemming wel erg ver weg lijkt. Je hoeft alleen maar één klein stapje in de goede richting zetten.

Je hebt nog je hele leven de tijd om de reis af te maken. En daarin ga je zeker spannende eetavonturen tegemoet! Whoehoe!

Stel jezelf de vraag: **Welk heel klein dingetje kan ik doen om dichterbij dat nieuwe eetverhaal te komen?**

En ga dat dan ook doen. Vandaag. Op dit moment.

En morgen doe je weer iets kleins.

Blijf foto's nemen en post-it-briefjes schrijven. Je weet maar nooit … misschien wordt het ooit nog eens een film.

Oprotten met die ‘wilskracht’.

Als je moeite hebt om ‘het juiste’ te doen op gebied van voeding, ben je geen slappeling. Je rationeel denkende hersenen zijn gewoon overbelast. Je hebt je zelfbeheersing al hard nodig om je baas geen oplawaai te geven, niets te stelen in de winkel en niet door rood te rijden

‘Wilskracht’ heeft dus niet zoveel nut als het over eten gaat. Het is als een bankrekening waarop je rood staat.

Zorg voor beter materiaal: plannen, structuur aanbrengen, steun uit je omgeving, ruimte, systemen en strategieën.

Plan tijd in om boodschappen te doen en iets gezonds te koken. Dan kun je het ook daadwerkelijk doen wanneer je het wilt (en als je een uur tekort komt, laat dan Facebook, nujij.nl en flauwe televisieprogramma’s voor wat ze zijn).

Breng structuur aan in je leven, zodat het gemakkelijk wordt om goed te eten, en moeilijk om slecht te eten. Zorg ervoor dat gezond eten leuk, eenvoudig en bemoedigend wordt (je kunt bijvoorbeeld leren om gezond en smakelijk te koken, dan draai je daar je hand voortaan niet meer voor om). Zorg ervoor dat het onhandig, moeilijk en vervelend wordt om troep te eten.

Steun uit je omgeving werkt heel goed om dat voor elkaar te krijgen. Zoek het gezelschap van anderen die gezond eten, en verminder contact met mensen die een slechte invloed op je hebben. Kies voor activiteiten waarbij je aan je beweging komt en op een leuke manier in contact komt met anderen. (Jezelf klemzuipen en dan de dansvloer opgaan, telt niet mee.)

Richt de **ruimte** die je tot je beschikking hebt zo in, dat de troep weg is en het gezonde spul juist voor het grijpen ligt. Gooi alle zooi uit de keukenkastjes en koelkast weg.

Je denkt misschien dat je ‘wilskracht’ sterk genoeg is om niet van die chips te gaan eten na weer een hele dag op het werk zonder je baas een mep verkocht te hebben? Pfft! Zorg er nou voor dat die zak chips er *niet* ligt, en dat er *wel* lekker knapperige groenten voor het grijpen liggen. Dan hoef je je hersenen niet te gebruiken om de beslissing te nemen als je thuiskomt van je werk. Die hebben het op dat moment toch al druk genoeg.

Zorg dat die snelle hap gewoon niet voorhanden is.

Bouw **gewoontes** in zoals een vast moment voor het doen van boodschappen en koken, kopen van voorgesneden groenten of ander gezond eten wat snel klaar is, of wat dan ook wat jij nodig hebt om van gezond eten de regel te maken. Zorg dat het efficiënt en effectief verloopt.

Denk vooruit. Laat bovenstaande dingen *ruim op tijd* de revue passeren; wacht niet tot het moment waarop je moeilijke beslissingen moet maken. Bedenk 's ochtends of aan het begin van de middag alvast wat je 's avonds gaat eten … Niet om kwart over zes 's avonds, als je rammelend van de honger thuiskomt en de neiging hebt om een pizza uit de vriezer te trekken en bevroren en wel op te eten, omdat je eigenlijk niet eens kunt wachten totdat de oven warm is.

Dan wordt het besluit voor je genomen.

Gebruik je zelfdiscipline dus maar liever om te zorgen dat je 's ochtends niet zonder kleren aan de deur uitgaat.

Je hoeft je lichaam niet te 'repareren', want *het is niet kapot*.

Je lichaam doet het prima. Anders zou je dood zijn.

Je lichaam doet het zelfs fantastisch. Je mag van geluk spreken dat je lijf zo slim is.

Als je een hekel hebt aan wat er uit je lijf komt, doe dan iets aan wat erin gaat. En dat gaat overal over: je voedsel, je gedachten, je gevoelens en je leven.

Je lichaam is echt niet op zijn achterhoofd gevallen. Het heeft gedurende miljoenen jaren geleerd om zijn ding te doen. Laat het dus maar gewoon zijn gang gaan.

En als het je vertelt dat het hulp nodig heeft, of dat je iets stoms aan het doen bent, luister er dan naar.

Aangezien je lichaam niet kan praten, zul je de taal ervan moeten leren. Pijn is een taal. Voedsel en eten is een taal. Angst en stress is een taal. Ziekte is een taal.

Luister naar wat je lijf je vertelt.

Ga er altijd vanuit dat je lichaam het goed met je voor heeft, ook als het ernaast lijkt te zitten. Er is altijd een reden waarom het iets doet of zegt. Leer die reden te begrijpen en je weet wat je vervolgens te doen staat.

Wees goede vrienden met je lichaam.

Het wil alleen maar dat je in leven blijft en dat je ervan houdt.

Je hebt mij niet nodig … of welke 'expert' dan ook.

Je hebt niemand nodig om je te vertellen wat je moet eten.

Als ik je zou vragen om tien gezonde eetgewoonten op te noemen, dan schud je die zo uit je mouw, zelfs voor het lezen van dit boek.

Waarschijnlijk zou je lijstje er ongeveer zo uitzien:

1. Eet verse groenten en fruit.
2. Eet echt voedsel, geen industriële troep.
3. Lees de etiketten goed. Nog beter, koop voedsel waar geen verpakking met een etiket omheen zit.
4. Prop je eten niet in no time naar binnen.
5. Drink water i.p.v. cola.

Nou, je ziet het, die tien punten waren niet eens nodig.

Je hoeft alleen maar eerlijk, aardig en niet al te streng te zijn *voor jezelf* en vertrouwen te hebben in jezelf. In *jouw* lichaam.

Je weet echt wel waar je mee bezig bent.

Dat hoef ik je niet te vertellen.

Alleen jij bent verantwoordelijk voor *jezelf*.

En voor je lichaam.

Geef je lichaam de regie in handen.

Als je lijf ongelukkig is, is het de hoogste tijd om iets te veranderen. Doe wat je kunt om een oplossing te vinden.

Je hoeft alleen aan *jezelf* verantwoording af te leggen. Niet aan mij. Niet aan je moeder. Niet aan een zogenaamde expert. Aan jezelf. Aan jouw lijf.

Je lichaam zal altijd eerlijk zijn tegen je. Wees dan op jouw beurt ook eerlijk.

Een lastige vraag.

Mijn collega dr John Berardi stelt graag de volgende eenvoudige maar confronterende vraag aan mensen die het niet aan zien komen: **En, werkt dat bij jou?**

Met andere woorden: als je naar het bewijs van je eigen ervaring kijkt, wat blijkt dan waar te zijn? Leiden je keuzes en je gedrag je inderdaad de juiste kant op?

> Ik heb gehoord dat je niet meer moet eten na zes uur 's avonds. **En, werkt dat bij jou?**
>
> Ik eet alleen onbereid, rauw voedsel. **En, werkt dat bij jou?**
>
> Ik heb zojuist een app gedownload waarmee de hoeveelheid calorieën, voetstappen en hartslag precies kan afgestemd kunnen worden op mijn erfelijke aanleg. **En, werkt dat bij jou?**

Het enige juiste antwoord op deze vraag luidt: "Jazeker." ("Ja, hartstikke goed" is ook prima.)

Als het antwoord iets anders is, dan is het nodig om wat te gaan veranderen.

Wees niet te streng voor jezelf.

Je lichaam doet echt zijn best.

Niet te streng zijn voor jezelf is iets anders dan alles maar goed vinden. Het betekent niet dat je jezelf moet gaan zitten voorliegen en zeggen dat alles wel OK is.

Je moet daarentegen ook niet keihard voor jezelf zijn. Velen zijn gewend om zichzelf voortdurend af te kraken en te bestraffen, maar dat gaat je niet brengen waar je wezen moet.

Als zelfhaat zou werken, waren er heel wat meer miljonairs en wereldberoemde mensen.

Weg met die zelfkritiek, samen met de suiker.

Mededogen betekent dat je eerlijk bent, goed in de gaten hebt wat er aan de hand is en dat je toch vriendelijk voor jezelf bent.

Het woord *compassie*, synoniem van mededogen, is afgeleid van het Latijnse *com* + *pati*, hetgeen betekent: “samen lijden”. Gedeelde smart is halve smart.

Jij en je lichaam, jullie vormen een team.

Jullie hebben de neuzen in dezelfde richting.

Waarom ga je dan niet hand in hand?

Hou de grote lijn voor ogen.

Oprotten met die details. Je eet niet alleen maar 'koolhydraten' of 'eiwitten' of 'antioxidanten'.

Oprotten met die calorieën. Nu meteen!

Je eet *voedsel*. Binnen een context.

Voedsel valt niet te reduceren tot een paar steekwoorden. Jij ook niet.

Begin met nadenken over en focussen op de details. Dat hoort bij het leerproces. Lees etiketten. Wees even een beetje kieskeurig, zolang je aan het uitproberen bent.

Maar *blijf* daar niet mee bezig.

Zet de stap naar **liefde voor jezelf**, en vraag je af hoe je keuzes op het gebied van eten daarin passen.

Zet de stap naar **voedselkwaliteit**.

Ze de stap naar **verbondenheid**. Tussen 'jou' en je lichaam (Daar is eigenlijk geen verschil tussen. Jij *bent* je lichaam.)

En tussen jou en je voedsel. Tussen jou en je naasten, wanneer jullie samen eten.

Tussen jou en je identiteit, waarden en behoeftes, waarbij je steeds meer leert over wie *jij* bent, wat je nodig hebt en wilt, en hoe je hierom kunt vragen op een oprechte manier.

Tussen jou en de tradities waarmee je bent opgegroeid. Tussen jou en de gemeenschap waarin je leeft. Tussen jou en de mensenhanden die jouw voedsel verbouwen, oogsten en verwerken. Tussen jou en het land wat je voedsel heeft voortgebracht.

Begin bij 'voedingsstoffen', maar leer het grotere plaatje te zien, van jou als persoon en van je omgeving in het klein en het groot.

Begin bij de details, maar doet dat alleen om eerlijk om te leren gaan met je lichaam, en laat die details vervolgens voor wat ze zijn. Dit is een heel mooie weg naar meer tevredenheid en geluk.

Eerlijkheid, mededogen, verbondenheid en liefde voor jezelf vormen een fantastische combinatie.

Wat je eet zegt iets over hoe je leeft

En dan hier de conclusie. Nu volgt waar het allemaal om draait.

Je omgang met eten zegt iets over hoe je in het leven staat.

> Als je je eten snel naar binnen propt, ben je waarschijnlijk altijd gehaast.
>
> Als je stiekem en beschaamd eet, hou je waarschijnlijk ook andere dingen verborgen.
>
> Als je eten ervaart als een bevrijding, heb je waarschijnlijk op andere gebieden te veel hooi op je vork.
>
> Als je bepaald voedsel moeilijk kunt laten staan, kom je waarschijnlijk op een ander gebied iets tekort.

Aan al deze dingen valt iets te doen.

Geef eens antwoord op de volgende vragen:

> Wie ben je en waar sta je voor?
>
> Wat is belangrijk voor jou, *echt* belangrijk, hier en nu?
>
> Hoe ziet je leven eruit?
>
> Hoe zou je *willen* dat je leven eruitziet? (Nog even afgezien van of dat 'wel kan'.)

Hou goed in de gaten hoe je je voelt en wat voor signalen je lichaam afgeeft wanneer je met deze vragen bezig bent. Gebruik dat als leidraad, dan weet je dat je goed zit.

Vermijd overtuigingen, mensen en dingen als je er je gezicht door in een frons trekt, je kaken op elkaar klemt, als je adem oppervlakkig wordt en je schouders ergens bij je oren terechtkomen en/of als jezelf naar voelt in je maag.

Zoek die overtuigingen, mensen en dingen op, die ervoor zorgen dat je je ontspannen voelt, met een glimlach op je gezicht, een warm gevoel in je lijf en zin om een dansje te maken.

Als je ontdekt van welke gedachten en ideeën je lijf ten diepste blij wordt, hou dat gevoel dan vast.

Als je leven vreugdevol is, zijn je eetgewoontes dat ook.

Heb je eenmaal ontdekt waar je lijf echt gelukkig van wordt…

… ga ervoor!