

EEN JAAR TE ZWAAR: WAT HEB IK ONTDEKT?

Bitter is het geduld, maar haar vrucht is zoet.

Saadi, Perzische dichter (1200-1292)

Met het overwinnen van mijn schaamte stond ik al ergens. Nu nog de juiste weg vinden om ook werkelijk verandering te brengen. Ik wilde mijn focus weg van mijn eetgedrag, naar alle andere dingen die ik belangrijk vond.

Ik ging dus op zoek naar mensen die me op weg konden helpen. Zo maakte ik kennis met Nele en met de aanpak van de diëtisten van het Nieuw Eetverbond.

MIJN INNERLIJKE KOMPAS VINDEN

EETSHEMA'S

Toen ik als tiener een diëtiste bezocht, werd ik in de eerste sessie gewogen en had ik een gesprek over mijn huidige eetpatroon. Mijn streefgewicht werd bepaald. Op basis van mijn fysiologie en levensstijl berekende zij hoeveel calorieën ik mocht eten. Na enkele dagen ontving ik een eet-schema waarin stond beschreven waaruit maaltijden en tussendoortjes best bestaan.

Ik verzin er even eentje om te tonen wat ik bedoel:

Eetschema

Ontbijt: 2 sneetjes brood met magere kaas en een kop koffie of thee

Tussendoortje: een stuk fruit

Middagmaal: een kop soep, X gram aardappelen, Y gram mager vlees/vis

...

Met dat schema wist ik precies wanneer en hoeveel ik mocht eten, zodat ik zou afvallen aan een tempo van 1 kilogram per week. Handig.

Daarnaast was er ook een lijst van verboden voedingsmiddelen. Chocolade, koekjes, chips, snoep, alcohol, varkensvlees en nog een hele lijst andere zaken, mag je niet eten. Die bevatten te veel calorieën. Alles draait rond calorieën!

Ik verwachtte me bij het Nieuw Eetverbond aan een dergelijk schema.

HONGER

Maar eerst bracht ik samen met Nele in grote lijnen mijn eetgedrag in kaart. Ik vertelde haar wat ik 's ochtends, 's middags en 's avonds gewoonlijk at en dronk. Ik probeerde me te houden aan de drie hoofdmaaltijden. Punt. Geen tussendoortjes.

Ik was ervan overtuigd dat de hoeveelheden die ik at meer dan genoeg waren voor mij. Maar dat was niet de feedback die ik kreeg. Blijkbaar at ik veel te weinig. Dat kwam als een complete verrassing.

'Heb jij dan nooit honger?', vroeg Nele.

Natuurlijk wel! Meestal zag ik tegen tien uur 'scheel van de honger'.

'Waarom eet je dan niets?'

Tja... ik vond dat ik sowieso al te veel at met al mijn eetbuitjes en zo. Dan moest ik het eten daarbuiten toch zo veel mogelijk vermijden?

Trouwens, ik voelde wel honger, maar had ik wel echt honger? Ik redeneerde bij een hongergevoel: 'Ik heb pas twee uur geleden gegeten. Het kán gewoon niet dat ik nu honger heb.'

Klaar. Honger genegeerd.

Ik vertelde over mijn kindertijd, het zware dieet en het overdrijven wanneer er veel en lekker eten ter beschikking was. Dat ik op die ogenblikken zoveel at, zag ik als een teken van zwakte. Maar Nele nam daar in één klap alle schuldgevoel weg: het is niet meer dan een normale reactie van je lichaam op een tekort. Op zulke momenten is het een bewijs dat je chronisch te weinig eet.

Op doorsneedagen at ik gemiddeld gezien onvoldoende. Hiertegen reageerde mijn lichaam dan bij tijd en stond met een eetbui.

Dat moest even bezinken. De eetbuien waren een normale fysieke reactie? Waarom had ik het mezelf dan zo zwaar gemaakt al die jaren? Ik was zo hard geweest voor mezelf. Ik zocht meer en meer mijn toevlucht in nóg strenger zijn voor mezelf. Terwijl dat de situatie alleen maar erger had gemaakt.

DAAAG, EETSHEMA

Maar als ik dan te weinig at, hoeveel moest ik dan eten? En wanneer?

Daar kwam geen pasklaar antwoord op. Dat moest ik zelf uitzoeken.

Dat eetschema waar ik op zat te wachten, ging er deze keer niet komen. Was dat even balen. Ik was gewend mij te laten dicteren wat ik in mijn mond stop. Waar ik ook info had gezocht, steeds had ik geleerd dat ik niet op mijn lichaam kon vertrouwen. Op je lichaam vertrouwen stond voor mij gelijk aan 'je laten gaan'. Doe maar op! Je lichaam wil toch altijd suiker, vet, zout en meer?! Nee, blijkbaar toch niet.

Eerst en vooral moest ik letten op mijn hongergevoel en dat niet meer negeren zoals ik gewoonlijk deed.

Normaal ging het als volgt bij honger. Honger? Wat een pech. Even doorzetten en straks pas eten, anders word ik te dik.

Dat moest veranderen naar het volgende. Honger? Ik eet iets. Is er straks een maaltijd? Dan eet ik iets lichts en kleins. Een kom soep of een appel.

‘Maar hoeveel moet ik dan eten?’, vroeg ik haar.

‘Tot je genoeg hebt.’

Normaal ging het als volgt aan het einde van een eetmoment:

- Genoeg? Misschien. Geen idee...
- In dieetmodus: ik heb zeker al genoeg gegeten!
- In ‘Ik ga morgen op dieet’-modus: ik heb misschien wel al genoeg, maar ik ga er nog even van profiteren. Morgen ga ik op dieet.

Dat moest veranderen naar:

- Genoeg? Ik stop met eten of ik neem nog wat bij als ik nog honger heb.

Maar ik had nooit genoeg, leek het wel. Ik benijdde de mensen die een restje eten op hun bord lieten liggen op restaurant. Hoe deden ze het toch? Die trigger die maakt dat je stopt met eten bij een voldaan gevoel, was bij mij verdwenen.

BABY

Nele:

Baby's weten precies hoeveel eten ze nodig hebben. Dat fysieke systeem dat steeds naar een evenwicht streeft, is sowieso bij iedereen aanwezig. Maar bij mensen die met een dieet starten of vinden dat ze minder moeten eten, worden veel hongermomenten genegeerd. Daardoor voel je ze op den

duur niet meer. Daarnaast zijn er de momenten waarop je te veel, te snel en te weinig voedend eet. Beide neigingen zorgen voor een ontregeling van dat fantastische systeem.

Het goede nieuws is: indien er geen medische diagnoses vastgesteld worden, kan dit systeem stilaan opnieuw zijn werking hernemen. Hiervoor een jaar de tijd nemen, is geen overbodige luxe.

Wie dit pad opgaat, moet het rationele loslaten en het gevoelsmatige weer op de voorgrond brengen, stap voor stap. Weer leren genieten van die verboden chocolade of snoep hoort hier ook bij.

Sommigen vragen een eetschema. Maar wat doe je dan wanneer je regelmatig op restaurant moet? Wat doe je tijdens dat feestje met buffet? Dan is een schema volgen geen realistische doelstelling. Bovendien is een eetschema niet individueel, niet flexibel genoeg en dus niet passend voor diegene die het wil gebruiken. Daarnaast leert het je ook niet om zelfstandig keuzes te maken of om naar je eigen verzadigingsgevoel te luisteren. Het focust te veel op het rationele en niet op het gevoelsmatige. De opgelegde regels verdringen de flexibiliteit en de zelfstandigheid. Het is belangrijker om zelf te leren zoeken, met vallen en opstaan.

ANDERE FOCUS

Dat eetschema was er dus niet. Er was evenmin een lijstje met verboden zaken. Er was maar één richtlijn: één jaar op hetzelfde gewicht blijven.

Een week lang voelde ik weerstand tegen die benadering. Ik wilde op dat ogenblik zo graag 10 kilogram minder wegen. Vijf was ook al goed. Al mijn kleren zaten te strak. Maar anderzijds begon het toen ook beetje bij beetje door te dringen dat diëten ook het antwoord niet was.

Ik was dus bereid om het oude bekende los te laten. Ik wilde geen houvast meer vinden in eten. Ik ging op zoek naar een nieuw toekomstperspectief. Ik wilde een gezondere en evenwichtigere versie van mezelf. Ik was klaar met mijn oude gedrag. En ik was klaar voor de nieuwe An.

Ik moest op zoek naar mijn innerlijke kompas. Ik keek ernaar uit om weer op mijn lichaam te kunnen vertrouwen, net zoals baby's dat doen.

Nele:

De vraag om een jaar lang op hetzelfde gewicht te proberen blijven, omvat veel meer dan enkel het gewicht stabiel houden. Mensen die iets willen veranderen aan hun eetpatroon, zijn vaak te veel gefocust op dat cijfer. We willen de fixatie van dat gewicht weghalen en zo ruimte en tijd creëren om een duurzaam vervolg voor te bereiden. We pakken eerst andere dingen aan dan het gewicht.

Vaak zie ik mensen met een gigantisch schuldgevoel en schaamte over hoe eten hun leven domineert. Zij voelen zich alleen en abnormaal. Ik zie ook vaak mensen die geen voeling meer hebben met wie ze zijn of die zichzelf niet kunnen accepteren.

Vaak is er veel verdriet over dat verdwenen slankere lichaam van vroeger. Bij het opentrekken van je kleerkast word je er onmiddellijk mee geconfronteerd: broeken waar je destijds in paste, T-shirts die nu twee maten te klein zijn, bloesjes waarvan de knoopjes niet meer dicht kunnen... Wie op dieet gaat, verlangt naar dat vroegere lichaam of naar een ideaal 'toekomstig' lichaam. Soms zijn dat twee vergelijkbare lichamen, soms is het toekomstige lichaam een nog nooit geziene fantasie. Denk maar aan 'op mijn huwelijk zal ik schitteren'.

Maar wie ziet er een paar jaar na dat huwelijk nog helemaal hetzelfde uit? Was de partner met iemand anders getrouwd?

Dat alles maakt het moeilijk om te aanvaarden en te waarderen wat er nú is en te accepteren dat lichamen evolueren.

Die zaadjes planten voor verdere veranderingen vraagt tijd. Het gaat van evolueren over krampachtig vasthouden aan wat er was, naar geleidelijk aan durven los te laten.

De vicieuze cirkel

*Als ik blijf kijken
Zoals ik altijd heb gekeken,
Blijf ik denken
Zoals ik altijd dacht.*

*Als ik blijf denken
Zoals ik altijd heb gedacht,
Blijf ik geloven
Zoals ik altijd heb geloofd.*

*Als ik blijf geloven
Zoals ik altijd heb geloofd,
Blijf ik doen
Zoals ik altijd heb gedaan.*

*Als ik blijf doen
Zoals ik altijd heb gedaan,
Blijft mij overkomen
Wat mij altijd overkomt.*

*Joanna Kortink & Greta Noordenbos,
Uit de ban van emotie-eten*

Ik had geen idee waar ik precies aan begon, maar het zou een boeiend jaar worden. Ik startte met een echte ontdekkingsstocht. Jawel, buiten mijn comfortzone. Ik was klaar voor het betere werk!

Een jaar waarin ik stopte met diëten en tot mijn verrassing geen gram bij bijkwam.

Nele:

Stoppen met lijnen/op dieet gaan, is niet zo evident. Het betekent ook:

- Niet meer luisteren naar dieetadviezen. Je neemt afscheid van je dieetboeken, maar ook van alle groepen of personen op de sociale media die je aansporen tot diëten of die je met goedbedoeld eetadvies rond de oren slaan. Onthoud: je hebt dit niet meer nodig! Haal andere, positieve literatuur in huis.
- Niet meer oordelen over eetgewoonten, gewicht of lichaamsvormen van anderen.
- *Last but not least*: accepteren dat het ongemakkelijk, angstig en verkeerd aanvoelt om te stoppen met lijnen

JEZELF GRAAG ZIEN

De grootste opgave van al was misschien wel mezelf graag leren zien. Mijn lichaam is niet de ongedisciplineerde machine die zichzelf te vaak volstopte met ongezonde kost. Het is het ingenieuze en intelligente organisme dat ervoor zorgt dat ik mijn leven ten volle kan leven! Het brengt me naar allerlei plekken, het kan genieten van een massage, een goed gesprek of mooie muziek.

Op dat lichaam mag je niet neerkijken. Het verdient bewondering en respect.

Dit sterke lichaam moet je eerst kunnen aanvaarden voor er verandering kan komen. Dat je blauwe ogen hebt en er liever bruine had, is makkelijker te aanvaarden dan het feit dat je 10 kilogram te veel weegt naar je zin.

TIP: Aanvaard en bewonder je eigen lichaam.

Ik ken heel slanke of knappe vrouwen en mannen die echt vinden dat ze te dik of te lelijk zijn. Anderzijds zijn sommige mensen met 25 kilogram overgewicht misschien jaloers op mij, met 'maar' 10 kilo te veel. Het zit allemaal in je hoofd. Je vindt jezelf misschien te zwaar. *So what?* Probeer dat wat los te laten. Want hoe langer je jezelf daarvoor veroordeelt, hoe minder ruimte je laat voor verandering.

TE DIK

Tijdens mijn studententijd was ik verliefd op een man, maar hij vond me te dik... Dat was heel pijnlijk en ik werd onmiddellijk door schaamte overspoeld. Hij had groot gelijk, dacht ik! Ik was veel te dik! Hij zei net hetzelfde als mijn innerlijke criticus. Ik werd gekwetst door hem en ik deed er nog een schep bovenop. Ik had het alleen maar aan mezelf te danken.

Zo tegen mezelf tekeergaan, was nergens voor nodig.

Het uiterlijk van zijn lief was voor hem echt een belangrijk punt. Hij vond mij niet goed genoeg. Punt. Bén ik daardoor werkelijk niet goed genoeg? Natuurlijk niet. Ik kon het niet zien als iets van hem. Had hij gezegd: 'Ik val op vrouwen met blond haar en blauwe ogen', dan zou ik mezelf niets

verwijten. Dan was ik gewoon zijn type niet. Maar 'Jij bent te dik' was van een heel andere orde. Dan schoot ik tekort.

Het kon ook omgekeerd: ik voelde me dik en lomp, maar ik kreeg complimentjes over mijn uiterlijk. Mijn zelfbeeld stemde vaak niet overeen met het beeld dat anderen van mij hadden.

Maar als je vrede hebt met jezelf, wordt alles makkelijker. Zou je kunnen leven met het idee dat je gewicht nooit nog met een gram verandert?

Voor mij was dat lang onbegonnen werk. Een paar keer kocht ik kleren die eigenlijk te klein waren, vanuit de overtuiging dat ik er binnenkort in zou kunnen. Een soort cadeau voor mezelf voor magere tijden.

PARADOX

We hebben te maken met een paradox. Eigenlijk moet je eerst kunnen leven met je huidige gewicht, voor dat definitief kan veranderen. Het is dus een veel beter idee om je garderobe te pimpen. Er is geen reden om je in zwarte gewaden te hullen. Ook dat is iets wat ik lang gedacht heb: ik zie er lomp uit, dus ik kleed me daarnaar.

Ik had te weinig zelfrespect. Ik wilde zelf wel 100 procent vrede hebben met mijn (plus size) zelf. Maar ik bleef toch stiekem dromen over een slanker lijf. Alsof dat mij gelukkiger ging maken. Maar dat is natuurlijk niet zo.

Heel mijn leven heb ik een strijd geleverd voor de liefde van anderen. Hopelijk vinden ze mij slim, mooi, grappig, leuk, elegant... De lijst is lang.

Ik deed hard mijn best zodat iedereen me zou appreciëren. Waarom wilde ik eigenlijk zo graag die liefde van de anderen? Ik denk hoe langer hoe meer dat het komt omdat ik die liefde niet aan mezelf kon geven.

Ik was milder in mijn oordeel over anderen dan over mezelf. De ander heeft misschien niet de figuur van een catwalk model, maar wel een heel zachte gezichtsuitdrukking en fonkelende ogen. Van sommige mensen word je vrolijk wanneer je hen ziet. Nog anderen hebben een geweldige uitstraling.

Wat had ik? Aanvankelijk had ik geen idee. Vooral overgewicht had ik. :-D

Mijn zoektocht naar een permanent slanker lijf werd een zoektocht naar rust in mijn hoofd over eten, naar minder emo-eten en naar me goed en gezond voelen.

Ik wilde écht minder bezig zijn met wat ik at.

Maar eerst moest ik even méér bezig zijn met wat ik at, of beter met waaróm ik at.

Dat slankere lijf ging dan te gepasten tijde wel volgen.

Nele:

Wat je eet, is maar het topje van de ijsberg. Het is het zichtbare deel. Het deel dat onder water zit, gaat over waarom je eet. Als je dat stuk negeert, dan groeit het en wordt het dominant. Ga je op onderzoek naar wat er onder de oppervlakte zit, dan voorkom je dat je er onverwacht tegenaan vaart.

MIJN ONTDEKKINGEN ROND ETEN

Een jaar hetzelfde gewicht... Allemaal goed en wel, maar waar moest ik beginnen? Wat moest ik concreet doen om het eten zonder honger terug te dringen?