

Vraag het de deskundige

RUTGER VERHOEFF



Huisarts Rutger Verhoeff beantwoordt lezersvragen

Eetstoornis gaat niet vanzelf over

Ik ben een vrouw van 19 jaar. Aan de hand van een dieetboek ben ik een paar maanden geleden begonnen met afvallen. Het afvallen ging snel, maar mijn borsten zijn nu ingezakt. Mijn ouders vinden het niet gezond. Ik probeer weer aan te komen om vorm terug te krijgen, alleen durf ik niet goed meer te eten nu ik alles weet over voeding. Heb ik een eetprobleem?

Veel mensen gaan steeds minder eten omdat ze onzeker zijn over hun uiterlijk of denken dat ze dik zijn. Als eten je veel bezighoudt en je je hierdoor gespannen en ongelukkig voelt, dan spreken we van een eetprobleem. Hoe je een eetprobleem kunt krijgen? In sommige families komt het vaker voor. In andere gevallen is er een traumatische gebeurtenis aan voorafgegaan. Meestal heeft het te maken met een negatief zelfbeeld en hoe je met problemen omgaat. Je hebt meer kans op een eetprobleem als je onzeker bent over je uiterlijk en weinig zelfvertrouwen hebt. Door niet over je onzekerheden te praten, vergroot je de kans op een eetprobleem.

Het is belangrijk om te voorkomen dat een eetprobleem een eetstoornis wordt met lichamelijke, psychische en sociale gevolgen. Dat kun je doen door erover te praten met vrienden, familie en je huisarts. Vanzelf gaat het niet over. Je huisarts kan vaststellen of je een eetstoornis hebt. Hij of zij kan voorlichting geven en samen met jou bepalen welke behandeling het best bij jou past. Ook zal de huisarts je vragen een eetdagboek bij te houden waarin je jouw eetpatroon en bijbehorende gedachten opschrijft. Hij of zij kan je ook doorverwijzen naar cognitieve gedragstherapie om erachter te komen wat jouw gedachten zijn over een gezond gewicht en gezond eten. Bij een eetstoornis zal je huisarts je direct doorsturen naar een gespecialiseerd centrum.

“Dieettips volgen van zogenaamde deskundigen is gevaarlijk

Tot mijn grote spijt zijn er tegenwoordig veel crashdieetboeken in omloop en staan er veel dieettips op social media. Veel 'informatie' komt van mensen die geen diëtist of arts zijn. Het is gevaarlijk als mensen deze dieettips klakkeloos overnemen. Het gevolg kan zijn dat het resultaat niet is zoals je had verwacht of dat je te snel afvalt met allerlei lichamelijke gevolgen. Zoals dat bij jou het geval is. Zorg voor de juiste begeleiding bij het dieet (arts en diëtist). Het is de grootste reden waarom ik, samen met kok Ramon Beuk, het kookboek *Lekker beter* heb gemaakt. Om mensen weer bewust te maken van wat voeding met je doet.

■ Ook een vraag? hartenziel@persgroep.nl

HET PANEL



VOEDINGSDKUNDIGE Klaskie van Norren

PSYCHOLOGOOG Steven Pont

LIEFDES-EXPERT Jan Drost

14 soorten honger

Voeding Wist je dat er veertien soorten honger bestaan? Diëtist Marie-José Torenvliet leert ons die soorten onderscheiden met haar boek '(H)erken je honger'.

Dominique Prins

1 Lichaamshonger is echte honger

Bij lichaamshonger ('echte' honger) knort en rammelt de maag aanhoudend, ook na het drinken van water. Verlies van concentratie, denkvermogen en alertheid dreigen. Ook wazig zien, slaperigheid en gapen zijn signalen. Te lang negeren is niet verstandig: het lichaam heeft een paar keer per dag brandstof nodig.

2 Concentratiehonger: ja, dat bestaat

Lang achter de computer zitten of veel denkwerk? Dan dreigt concentratiehonger. Minder goed kunnen nadenken en behoefte op zoetigheid te kauwen (de hersenen functioneren op suikers en kauwen verbetert de bloedsomloop naar de hersenen) zijn symptomen. Een korte wandeling geeft de hersenen nieuwe energie: beweging maakt glycogeen vrij in de spieren, wat brandstof is voor de hersenen. Ook kauwgom kauwen helpt, maar let op: dit kan zorgen voor een hongerprikkel in de maag.

3 Zintuigenhonger: dat heeft (bijna) iedereen

De geur van versgebakken brood, een schaal chocolaartjes op tafel, neus, ogen en oren worden de hele dag verleid. Bewustwording is stap één, een voedsaam eetpatroon helpt om door het mijnenveld van snoepautomaten, loempiaakaampjes en ijsalons te komen. Tip: zorg voor gezonde verteders als snoepegroente en een groete kan water met vers fruit op tafel.

4 Constante honger vraagt om suikers

Er kan sprake zijn van een lichamelijke oorzaak, maar waarschijnlijker is een ongebalanceerd voedingspatroon. Gevolg: een lijf dat continu om suikers vraagt. Een eetdagboek legt dit patroon genadeloos bloot. Hoofdmaaltijden met meer vezels en eiwitten en minder (snelle) koolhydraten kunnen de cirkel doorbreken.

5 Verveelhonger is een gebrek aan opwindning

Onze hersenen zijn gewend aan een constante stroom van prikkels, zodat

het uitblijven daarvan een gevoel van onrust kan geven. Iets eten en/of drinken lijkt de oplossing. Maar feitelijk gaat het om gebrek aan opwindning, niet om honger. Aanvaard dat er af en toe even niets spannends is of beter nog: oefen eens met tien minuten nietsdoen.

6 Luchthonger lijkt op echte honger

Rommelingen, beweging en geluid in de maagstrook: luchthonger lijkt verraderlijk veel op lichaamshonger. Met één verschil: hij wordt niet veroorzaakt door het maaghormoon ghreline (dat echte honger aangeeft), maar door luchtbellen in de maag en samenrekkende bewegingen van de darmen. Roken en door een rietje drinken kunnen luchthonger veroorzaken.

Luchthonger verdwijnt vaak door iets te drinken, waardoor de luchtbellen uit de maag gedruwd worden. Ook afleiding en beweging kunnen helpen. Houdt het gemiddeld na 15 minuten nog niet op, dan is er sprake van echte honger.

“Wie op hard brood kauwt, eet 13 procent minder calorieën dan wie zacht brood kiest

7 Kauwhonger kun je voorkomen

Kauwen op hard voedsel eerder een gevoel van verzadiging. Proefpersonen die op hard brood kauwden, aten 13 procent minder calorieën dan degenen die zachte bolletjes aten. Harde voedingsmiddelen zijn bovendien vaak rijk aan voedingsvezels. Steeds behoefte om ergens op te kauwen zonder dat je echt lichaamshonger hebt? Check dan de kauwfactor van je voedselkeuzes en vergroot het aandeel harde voedingsmiddelen, zoals rauwkost, volkoren crackers en stevige broodvarianten.



8 Valse honger komt door de hypothalamus

Zowel honger als dorst worden geregeld in de hypothalamus, een klein orgaan in de hersenen. Dat wil nog weleens voor verwarring zorgen, want dorst- en hongerprikkel lijken sterk op elkaar. Wie te weinig drinkt, krijgt van de hypothalamus aansporingen hier verandering in te brengen, maar kan dat als honger ervaren. Zorg voor 1,5 liter vocht per dag en drink voor iedere maaltijd een glas (koud of warm) water om overeten te voorkomen.

9 Afterpartyhonger: alcohol en slaapgebrek

Een dag of periode vol ongezone voedingskeuzes kan leiden tot meer honger, zeker in combinatie met (te) weinig slaap en alcohol. Slaapgebrek verhoogt de aanmaak van ghreline, alcohol spoort het lichaam aan extra te gaan eten, liefst vet en zout. Hierst het evenwicht door rust te nemen, een luchtje te scheppen (zuurstof betekent verbranding) en een gezonde maaltijd samen te stellen met goede eiwitten (zuivel en eieren), gezonde vetzuren en groene groenten.

10 Emotiehonger is een lastig ding

Een lastige: emotiehonger heeft weinig te maken met fysieke aspecten. Er is geen lichamelijke noodzaak om te eten, maar je doet het toch. Spanning, verdriet, eenzaamheid, frustratie, maar ook blijdschap en ontlading na een stressvolle periode kunnen leiden tot emotiehonger, net als een verlangen naar aandacht en liefde.

Eten wordt een manier om de emotie uit te vegeteren (bij blijdschap) of weg te drukken (bij verdriet). Emotie-eten is gedrag; dit doorbreken lukt door de onderliggende gevoelens onder ogen te durven zien. Deskundige hulp (bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie) kan helpen.

11 Ook gewoontehonger is af te leren

Paauze en dus koffie met een koekje, chips bij de televisie, een grand dessert omdat dat nu eenmaal hoort bij een uitgebreid diner (ook al heb je geen honger meer). Veel eentmomenten hebben weinig te maken met echte honger, en juist alles met vaste patronen, gewoontes en gemakzucht. Een eetdagboek biedt inzicht.

Neem één gewoonte tegelijk onder de loep en herprogrammeer de hersenen. Door simpelweg geen chips meer te nemen of door de gewoonte te vervangen door iets gezonder (een handje noten) of productievers (een wandeling na het eten).

12 Meer bewegen bij beweeghonger

Moet je minder bewegen bij beweeghonger? Nee, juist meer. Bij te weinig beweging raken honger- en verzadigingsmechanismen uit balans. Lichaamsbeweging houdt de temperatuur op peil en zorgt voor energieverbruik. Beweeghonger is geen trek in eten, maar trek in bewegen, zeker als je regelmatig last hebt van een licht gevoel in je hoofd, trillen en zweten. Minimaal vijf dagen per week tienduizend stappen is de norm. Minder mag, mits aangevuld met 30 tot 60 minuten intensieve beweging door fietsen, zwemmen of een andere sport. Bouw bewegen rustig op en zorg voor afwisseling.

“Zorg voor meer rust. Een powernap doet meer goed dan een rol koekjes

13 Wat helpt bij vermoeidheidshonger?

Met (jonge) kinderen, een baan en een bloeiend sociaal leven is het niet vreemd dat de batterij soms bij het opstaan al leeg is. Snelle suikers lijken de oplossing: ze geven tijdelijk nieuwe energie. Maar de batterij raakt zo alleen maar meer uitgeput. De suikers verhogen de aanmaak van insuline en dat heeft een ontregelende invloed op het slaaphormoon melatonine. Bovendien nodigt verzadigde honger niet uit tot het maken van verstandige voedingskeuzes.

Zorg voor meer rust. Een powernap doet meer goed dan een rol koekjes.

14 Houd je hormonale honger onder controle

Soms zou je willen dat je een man was. Dat zou alvast één soort honger schelen: die behoefte aan zoetigheid (chocola) vlak voor en tijdens de menstruatie. De hormoonspiegels veranderen en daardoor ook de eetlust. Snoep- en snaalibven verminder je door het lichaam in acht te nemen, voldoende te rusten en te zorgen voor gezonde vetzuren uit vis, avocado, noten en olijfolie. Slechte vetten uit junkfood, koekjes en chocola verergeren de klachten juist. Een magnesiumsupplement kan de behoefte aan zoet verminderen.

■ Meer weten? herkenjhonger.nl