

ETEN IN EEN (VAST) RITME?

Luister naar je interne klok



Elk mens heeft een ingebouwd dagritme. Het zorgt ervoor dat we op min of meer vaste tijden honger krijgen, moe worden en gaan slapen en weer uitgerust opstaan. Ons persoonlijk dagritme wordt ook wel het circadiaans ritme genoemd. Het woord circadiaans is afgeleid uit het Latijn: circa betekent ongeveer en dies betekent dag. Mensen met een ideaal ritme worden op tijd wakker en voelen zich dan fit om aan de dag te beginnen. Ze slapen goed en hebben ook regelmatig trek in eten en drinken. Maar bij veel mensen loopt het allemaal niet zo soepel. Luisteren we nog wel naar ons natuurlijk ritme?

Hamsteren in de zomer

Als het gaat om de inwendige klok, dan is het logisch om te kijken naar de oermens. Die leefde voornamelijk buiten, stond op als het licht werd en ging slapen als het donker werd. Tijdens de zomer waren de dagen beduidend langer dan in de winter, maar dan was er ook meer eten te verzamelen en te jagen. We hamsterden in de zomer koolhydraten (knollen, zoet fruit, honing) en kweekten zo een speklaagje om de koude winter door te komen. De winter was een rustige, karige tijd waarin veel werd geslapen.

Nee, dan wij, moderne mensen. Dankzij de uitvinding van het kunstlicht (dank u, meneer Edison!) leven wij alsof het altijd zomer is. Bovendien is er het hele jaar door een overvloed aan voedsel. Je kunt hartstikke laat naar bed gaan en je geest en lichaam voortdurend verlichten met televisie, smartphone en computerscherm. Als je moe bent, zijn er altijd wel koekjes of snacks om je snel weer op te peppen. En door de vele prikkels om ons heen is ons stressniveau behoorlijk hoog.

Overgewicht en slapeloosheid

Wij gaan dus in tegen ons natuurlijk ritme, en daardoor gaat het vaak mis. Denk aan slaapproblemen, of overgewicht omdat je je vermoeidheid weg wil eten. Een beetje meer aandacht voor het ritme van je lijf kan echt geen kwaad. Dat vindt ook Marie-José Torenvliet, diëtist. Zij schreef onlangs het boek *15 soorten honger*, waarin zij nader ingaat op de verschillende soorten honger waarmee de moderne mens te kampen heeft.

Honger? Dat heeft toch niemand meer tegenwoordig? 'Ja, dat is juist zo jammer', zegt Marie-José. 'We zijn het verleerd om naar ons lichaam te luisteren. Samen met een constant aanbod van voedsel zorgt dat ervoor dat we ons snel overeten. Het zou veel beter zijn als we luisteren naar ons hongergevoel. We eten uit gewoonte, uit vermoeidheid, om ons beter te kunnen concentreren of uit emotie. Maar eigenlijk is alleen de échte lichaamshonger de beste prikkel om te gaan eten.'

Is het raadzaam om een vast eetritme, met drie maaltijden en drie tussendoortjes, aan te houden? Marie-José: 'Een vast eetritme is eigenlijk alleen prima als je elke dag exact hetzelfde schema zou hebben van werken, sporten, slapen. Maar dat heeft bijna niemand. Als jij een kantoor dag hebt en met de auto naar je werk gaat, zit je al gauw 10 uur op een dag. Terwijl je op een vrije dag ►



8 TIPS VOOR EEN PRETTIG RITME

- ▶ Luister zoveel mogelijk naar je dag-nachtritme en wijk daar in het weekend niet te veel van af.
- ▶ Ga na het opstaan eerst even bewegen. Je kunt gaan sporten, maar je aankleden en even de afwas doen voldoet soms ook.
- ▶ Ontbijt pas als je echt trek hebt.
- ▶ Eet drie volwaardige maaltijden per dag. Oftewel, een maaltijd die een behoorlijk volume heeft, die genoeg eiwitten, groenten en/of fruit plus langzame koolhydraten bevat, en je moet er op kunnen kauwen.
- ▶ Neem de tijd voor je maaltijden.
- ▶ Tussendoortjes zijn eigenlijk niet nodig.
- ▶ Krijg je honger, maar ben je in feite vermoeid? Rust even. Een paar minuten zitten en rustig in- en uitademen kan al voldoende zijn, of doe een powernap.
- ▶ Slaap minstens 8 uur per nacht.
- ▶ Tank zoveel mogelijk zonlicht overdag en wees in de avond zuinig met kunstlicht. Koop eventueel een computerbril die het blauwe licht filtert, zodat je brein minder geprikkeld wordt.

misschien uitslaapt, gaat sporten, shoppen en je huis schoonmaakt. Het is veel beter als je je eten afstemt op je behoeften en je activiteiten.'

Rise and shine

En dat ontbijt: is dat nou écht de belangrijkste maaltijd de dag? Vaak wordt gezegd dat ontbijten goed is voor je gewicht en je concentratie, maar overtuigend is de wetenschap daarachter niet. Er wordt zelfs gefluisterd dat er een 'cereal-lobby' is. Fabrikanten van ontbijtgranen zouden wetenschappelijk onderzoek sponsoren, om zo het ontbijt in een gunstig daglicht zetten. Marie-José is het er mee eens dat ontbijt niet heilig is: 'Ik vind dat je uitsluitend zou moeten ontbijten als je honger hebt. Vaak is het goed om eerst even te bewegen. Je kunt gaan sporten op je nuchtere maag of simpelweg even wat huishoudelijke klusjes doen en je aankleden. Het is echt niet erg om je ontbijt later op de dag te eten. Bijvoorbeeld als je al een paar uur op bent, of pas op je werk.'

De mythe van tussendoortjes

Oké. Dat ontbijt mag dus best wat later. Laten we dan nóg een heilig huisje omver werpen. Dat is de mythe van de tussendoortjes. Het begint al op de basisschool: alle ukkies krijgen een stuk fruit en een beker drinken mee. Ook het Voedingscentrum adviseert een eetpatroon met drie tussendoortjes per dag. De gezonde-tussendoortjesindustrie surft lekker mee op deze gedachte en ontwikkelt aan de lopende band nieuwe crackers, shakes, verantwoorde koekjes, notenrepen, fruitkoeken en smoothies. Marie-José heeft er een hard oordeel over: 'Tussendoortjes zijn het lekkere graf dat we zelf graven', zegt Marie-José. 'Als je drie keer per dag echt goed eet, zijn tussendoortjes gewoon niet nodig en leveren ze overtollige calorieën. Toch blijkt in mijn praktijk dat veel mensen het niet redden met drie maaltijden per dag. Met name in de middag is er een te grote ruk tussen lunch en avondeten, en het eind van de middag is vaak een drukke tijd waarin je bovendien moe wordt en wel wat extra energie kunt gebruiken. Dan is een gezond tussendoortje prima.'

Koekjes of kwark op de bank?

Door ons onnatuurlijke ritme strijden we continu tegen onze interne klok. Die wil uitrusten zodra het donker begint te worden. Het maakt het slaaphormoon melatonine aan. Maar jij wil dan nog een film kijken, een beetje surfen op internet of werken. Je lichaam is moe, maar je geest nog niet. Wat gebeurt er? Je krijgt trek, en dan vaak in zoete dingen zoals koekjes. Door de snelle suikers stijgt het insulinepeil in je bloed en daarmee ook je serotoninepeil in je hersenen. Dat geeft je nieuwe energie en je stelt het moment van slapen uit. Uiteindelijk zal je lichaam de serotonine omzetten in melatonine, zodat je toch slaperig wordt. Heel gezond is het niet om zo in te gaan tegen je ritme. Bovendien heb je door die avondlijke snacks meer kans op overgewicht. Overigens is het wél nuttig om een avondsnaak te nemen als je aan krachtsport doet. Een eiwitrijke avondsnaak zorgt ervoor dat de spieropbouw 's nachts beter verloopt. Een schaalte kwark of yoghurt is dan erg geschikt.

Zin in vet? Geef je jetlag de schuld

Een jetlag is de ultieme verstoring van je circadiane ritme. Daarom loop je ook als een zombie rond na een verre reis. Het gebrek aan slaap zorgt voor een gevoel van energietekort, je lichaam wil dat oplossen door extra eten. Een avond stappen is wel een beetje vergelijkbaar: vandaar dat je midden in de nacht ineens enorme trek krijgt in shoarma of falafel. Uit onderzoek blijkt dat twee nachten kort slapen (4 uur) zorgt voor een toename van 24% van de eetlust; je wilt dan ook het liefst vette voedingsmiddelen. Alcohol versterkt dat effect nog, omdat het de eetlust opwekt en omdat het je remmingen vermindert. Een dag na het stappen kun je juist veel behoefte hebben aan eten, het liefst vet en zout. Marie-José: 'Dat komt omdat je door de alcohol en het slaapprobleem nog in de herstelmodus zit. Je hebt daardoor extra behoefte aan energie. De beste manier om je lichaam (en met name de lever) de kans te geven om te herstellen, is bewegen in de buitenlucht, veel water drinken en eten zo lang mogelijk uitstellen. Als je echt honger krijgt, neem dan een maaltijd met veel eiwitten en veel groenten. Zo ondersteun je je lichaam bij het herstel.'

Zoek je eigen ritme

Vergeet de opgelegde eetpatronen en luister meer naar je lichaam. Alles heeft een ritme, jij dus ook! Zo geef je je lichaam waar het op dat moment behoefte aan heeft en je voorkomt dat je te veel eet. ◀

HYPOTHALAMUS

Grote regelneef van ons dagritme is de hypothalamus. Dit stukje hersenen regelt ons ritme via een ingewikkeld samenspel van zenuwimpulsen, hormonen en informatie-overdracht van diverse organen. De hypothalamus is de hoofdklok, maar op verschillende plekken in ons lichaam zijn ook nog andere klokken aanwezig. Denk aan de ogen die licht en duisternis zien, het ritme van de spijsvertering, je lichaamstemperatuur en je stressniveau. De diverse 'klokken' geven steeds hun signalen af aan de hypothalamus, zodat ze uiteindelijk (als het goed is) min of meer synchroon lopen. Onze inwendige klok zorgt ervoor dat alle lichaamsfuncties met elkaar samenwerken. Je kunt je indenken hoeveel gevolgen het heeft als dat ritme verstoord raakt.

MEER LEZEN? 15 SOORTEN HONGER, MARIE-JOSÉ TORENVLIET LEEF EN EET VOLGENS JE OERRITME, LEEN STEYART

NIET AAN TE SLEPEN

Uiteraard bestaat er een Nederlandse snack Top 10. Met op 1 de frikadel, op 2 de kroket (in acht varianten, je verwacht het niet) en op numer 3 de kaassoufflé.