

Mindful eten volgens Susan Albers

Eten met aandacht

Met al je zintuigen bewust genieten van wat je eet. Dat is mindful eten, en volgens psycholoog Susan Albers worden we er gezond en gelukkig van. Eten met aandacht brengt je terug in het hier en nu.

Elk voorjaar duiken er weer nieuwe voedingshypes op die een slank, gezond lichaam beloven. Te midden van alle *do's* en *don'ts* van die diëten is er steeds meer aandacht voor de invloed van onze geest op ons eetgedrag. De Amerikaanse psycholoog Susan Albers (38) schreef als eerste een boek over *mindfulness* in combinatie met eten. Albers is verbonden aan het Cleveland Clinic Family Health Center en

heeft zich gespecialiseerd in gewichtsproblemen. Als kind van een Italiaanse moeder en een vader uit een boerenfamilie groeide ze op met veel liefde voor lekker en eerlijk voedsel. Tijdens haar studie psychologie werkte ze een tijd in Japan, waar ze leerde over *mindfulness*. Voor het eerst in haar leven ervoer ze hoe het is om werkelijk aanwezig te zijn in het hier en nu, en wat voor invloed dit heeft. Terug in Amerika besloot ze dit fenomeen verder te >

Mindful eten leert je weer luisteren naar de signalen van je lichaam'

> onderzoeken. Ze ontdekte dat ze de principes van mindfulness ook goed kon gebruiken bij het begeleiden van mensen met eetproblemen.

In haar boek 'Mindful eten' benadrukt ze dat de gulden middenweg ook voor onze manier van eten de verstandigste weg is. Haar 'methode' is een krachtige combinatie van oosterse wijsheid en westerse wetenschap. Een manier van eten die je zintuigen op scherp zet en die daarnaast een voortdurende spirituele oefening is waarmee je niet alleen gezonder, maar vooral ook gelukkiger wordt. "Het enige waar we meer van nodig hebben is aandacht."

Is de 'eten met aandacht'-boodschap inmiddels niet een beetje een open deur?

"Het lijkt wellicht een open deur, maar dat is het helaas niet. Werkelijk met aandacht eten klinkt gemakkelijk, maar slechts weinigen weten hoe je dat precies doet. In mijn werk ervaar ik dagelijks hoe mensen zijn vastgelopen in hun ideeën over voeding, en daarmee in hun voedingspatroon. Eten met aandacht is een *mindset* waardoor je weer gaat begrijpen waar eten voor is bedoeld: om je lichaam te voeden, zodat je je leven ten volle kunt leven. Mindful eten is een totaal andere manier van eten dan we in onze maatschappij gewend zijn."

Hoe komt het volgens u dat mensen vastlopen in hun eetpatroon?

"Dat heeft met veel factoren te maken. Velen van ons hebben bijvoorbeeld nooit geleerd hoe ze gezond moeten eten. Sommigen hebben zelfs nooit aan een eettafel gezeten en eten alleen maar voor de televisie. Kinderen worden vaak aangemoedigd hun bord leeg te eten, daar begint het al mee. Daarnaast leven we in

een stressvolle maatschappij en worden we via de media voortdurend overspoeld met beelden van perfecte modellenlichamen. Alsof die de maatstaf zouden zijn. Bovendien hebben we te maken met een machtige voedingsindustrie die enorme hoeveelheden suiker en chemische stoffen in z'n bewerkte producten stopt. Daardoor zijn onze smaakpapillen van slag geraakt, met alle gevolgen van dien.

Ik ben ervan overtuigd dat veel mensen graag betere en gezondere voedingskeuzes willen maken, maar domweg niet weten hoe ze het moeten aanpakken. Ze zitten te veel gevangen in hun gewoonten en valkuilen. Dat komt vooral doordat ze meestal gedachteloos eten. Ze eten bijvoorbeeld omdat het nu eenmaal tijd is om te lunchen, omdat ze zich vervelen of omdat ze televisiekijken en vinden dat daar iets 'lekkers' bij hoort. Door mindful te eten, krijg je weer grip op je werkelijke behoeften en kun je op een nieuwe manier leren genieten van eten."

Wat houdt mindful eten precies in?

"Het is in ieder geval géén dieet. Bij een dieet werk je met restricties en afgepaste hoeveelheden. Diëten zijn zo populair omdat ze elke keer weer de illusie geven dat ze zullen werken. Dat doen ze soms ook wel voor even, maar nooit voor lang. Helaas willen mensen vaak liever iets voorgeschreven krijgen dan dat ze bij zichzelf te rade moeten gaan. Elk nieuw dieet wordt een hype, om na verloop van tijd plaats te maken voor het volgende wonderdieet waar dan weer alle hoop op wordt gevestigd. Dat feit alleen al is het bewijs dat diëten niet werken. Een dieet verstoort de communicatie tussen je hoofd en je lichaam. Je raakt er alleen maar meer van in de war.

Mindful eten is precies het tegenovergestelde; het zorgt ervoor dat je weer contact kunt maken met de natuurlijke signalen van je lichaam. Als je kunt luisteren naar die signalen, hoef je nooit meer te veel of juist te weinig te eten. Deze manier van eten heeft niet alleen invloed op je lichaam, maar werkt ook door in je emoties en gedachten en maakt dat

DE 7 PIJLERS VAN MINDFUL ETEN

1. Gebruik al je zintuigen. Wanneer je in een staat van mindfulness verkeert, van opperste opmerkzaamheid, staan al je zintuigen wagenwijd open. Voel, proef, ruik, kijk en luister.
2. Observeer. Bekijk jezelf vanaf een afstand, vanuit een toeschouwersrol, en neem waar hoe je eet. Gretig? Langzaam? Neem je kleine hapjes of juist veel tegelijk?
3. Wees aanwezig. Maak je geen zorgen over gisteren of morgen. Alleen nú kun je je eetgewoonten veranderen. Vraag je bij hongersignalen af of je emotionele of fysieke honger hebt. Wanneer je besluit te eten, doe dan geen andere dingen zoals lezen of televisiekijken. Dankbaarheid voelen voor wat je eet, brengt je ook in het nu.
4. Geef niet direct toe. Leer hoe je een plotseling heftig verlangen naar eten kunt omkeren. Het is maar een verlangen. Zie dit gevoel als een golf die over je heen spoelt. Door er niet aan toe te geven, verdwijnt het ook weer.
5. Wees je bewust van je omgeving. Let op zaken om je heen die je aanzetten tot eten. Staat er een volle koektrommel voor je neus? Zag je net een reclame voor chocola voorbijkomen?
6. Leg je innerlijke criticus het zwijgen op. Houd op jezelf te bekritisieren; schuldgevoel lost niets op. Toon in plaats daarvan wat meer begrip en vriendelijkheid voor jezelf. Hoe minder kritisch je naar jezelf bent, hoe minder je zult vervallen in dwangmatig eetgedrag. Wees alert wanneer je te zwart-wit gaat denken ten opzichte van voedsel ('Dit is goed, dat is slecht').
7. Accepteer. Stop het gevecht met je lichaam en met eten. Sluit er daarentegen vriendschap mee. Leer weer te luisteren naar wat je lichaam je te vertellen heeft.



je meer in harmonie komt met deze aspecten van jezelf. Dat haalt je uit het 'zwart-wit' en het 'alles of niets'-denken.

Het gaat niet over perfectie, maar over vooruitgang. Je bent eerder bezig met wat je wél op je bord scheidt in plaats van wat niet. In principe is er geen enkele restrictie. Mindful eten past bij elke voedingsstijl, mits deze uiteraard aan de minimale voedingseisen voldoet. Het maakt niet uit of iemand nu vegetarisch, macrobiotisch of veganistisch eet of een echte vleeseter is. Kies wat het beste bij jou past. Daarmee is het nog geen *all you can eat*-promotie; er moet wel een zeker verlangen zijn om nieuwe, bewustere keuzes te gaan maken. Het goede nieuws is dat je gewoon kunt blijven genieten van chocola, taart of je lievelingsdrop. Alleen op een andere, meer bewuste manier. Dan verandert je hele manier van eten vanzelf. Beetje bij beetje."

Mindfulnessstrainingen zijn nu heel populair. Kan ook iemand die al zo'n training heeft gedaan iets opsteken van uw boek?

"In mijn werk ligt de nadruk veel meer op eten. Ik oefen daarom bijvoorbeeld niet met de bekende rozijn die mensen langzaam moeten opeten, maar met een stuk chocola. (*Lachend*) Daarbij komen heel andere emoties los! Opvallend genoeg hoor ik steeds vaker van mensen dat doordat ze mindful eten, deze houding in hun dagelijks leven ook steeds meer doorwerkt. Ze merken dat ze meer ontspannen en gefocust zijn. Het is natuurlijk prachtig als je twee keer per dag een half uur kunt mediteren, maar dat is niet voor iedereen weggelegd. Omdat je wel minimaal drie keer per dag eet, heb je dus een aantal keren om mindfulness heel praktisch te oefenen."

Wanneer je alleen bent en alle tijd hebt, lijkt dat goed te doen. Maar hoe oefen je mindful eten wanneer je gehaast bent of een zakenlunch of feestje hebt?

"Om te beginnen is tijd niet het allerbelangrijkste, want ook met weinig tijd kun je nog steeds volledig >



> aanwezig zijn. Wanneer je met anderen bent, wordt het inderdaad lastiger. Vóór je het weet, ben je in een heftig gesprek verwickeld.

Wees af en toe stil, adem vanuit je buik, kauw je eten met aandacht en probeer zoveel mogelijk te blijven focussen op wat je ziet, hoort, voelt, proeft en ruikt. Leg je vork af en toe neer, of nog beter: eet met je vork in een andere hand dan normaal. Dat voelt onwennig, maar zorgt ervoor dat je langzamer en bedachtzamer eet en het brengt je telkens terug in het hier en nu.”

Hoeveel keer per dag zouden we volgens u het beste kunnen eten?

“Dat is zoiets wat iedereen voor zichzelf zal moeten uitmaken. Voor mij werkt drie keer per dag eten het best. Dat geeft me meer tijd om te focussen.

Ik ben een enorme *food lover*; de hele dag door eten kan dan zomaar leiden tot overeten. Het is wel belangrijk dat je bij de eerste signalen van ‘honger’ iets neemt. Als je te lang wacht, loop je de kans te veel te eten. Hoe meer je jezelf hierin oefent, hoe makkelijker het wordt. Het ontbijt vind ik zelf het belangrijkste. Deze maaltijd legt de basis voor de dag en omdat we na een nacht slapen meestal meer ontspannen zijn, maken we dan vaak ook betere voedselkeuzes. Probeer er daarom echt wat tijd voor te maken.

Uiteindelijk gaat het erom dat je je gedurende de hele dag voldaan voelt en daardoor voldoende energie hebt om goed te functioneren. Overigens is het handig om te weten dat wanneer je ’s avonds minder eet, je ’s nachts beter slaapt. En wanneer je goed slaapt, heb je overdag ook minder honger, is bewezen.

Daarnaast verricht je lichaam gedurende de nacht het meeste herstelwerk; daarvoor kan het z’n energie beter gebruiken dan voor het verteren van voedsel. Minder eten is om die reden ook nog eens een manier om het verouderingsproces te vertragen.”

Kun je ook afvallen door mindful te eten?

“Zeker, dat kan. En overgewicht is in de westerse

Kauw je eten met aandacht en blijf focussen op wat je ziet, hoort, voelt, proeft en ruikt

samenleving een groot probleem. Maar niet iedereen is te dik, sommige mensen zijn ook te dun. Je lichaam volledig accepteren zoals het is, is daarom de eerste belangrijke stap in de goede richting. Dat wil overigens niet zeggen dat je je lichaam niet kunt verbeteren, maar het is onrealistisch om te verwachten dat je bijvoorbeeld heel slank zult worden als je een stevige bouw hebt. Wanneer je niet in staat bent jezelf te accepteren zoals je op dit moment bent, zal je altijd strijd ervaren. De nadruk in mijn boek ligt daarom op het verbeteren van eetgewoonten en gezond zijn. Als je met meer aandacht eet, ben je eerder verzadigd en kan je lichaam het voedsel veel makkelijker verteren. Je natuurlijke gewicht volgt dan vanzelf. Mijn motto is ‘*Eat, drink and be mindful*’. Dan kom je letterlijk en figuurlijk steeds beter in je vel te zitten.”

Susan Albers is een van de sprekers op het Happinez Festival op 6, 7 en 8 september. Noteer deze data vast in je agenda!

TEKST ROXANE CATZ

ILLUSTRATIE STUDIO PING

BOEKEN VAN SUSAN ALBERS?

- * ‘Mindful eten’ verscheen in 2009. Een herziene editie verschijnt dit jaar, naar verwachting in juni, bij uitgeverij Ten Have
- * In 2011 verscheen bij Ten Have ‘Vijftig manieren om jezelf te troosten zonder eten’

inhoud

happi-food - special van happinez

LEKKER

- 70 Eindeloos variëren met aubergine
- 120 Voedende sapjes
- 144 De smaak van het paradijs: zoet zonder suiker

GEZONDHEID

- 22 Ayurveda: voeding op je lijf geschreven
- 36 Zomerse salades met kiemen
- 50 Exotisch superfood
- 76 Alles over goede vetten
- 108 Hollandse helden: gezond van eigen grond
- 136 Pure cosmetica

INSPIRATIE

- 44 Is genieten van eten een spirituele oefening?
- 84 Mindful eten: interview met Susan Albers
- 91 Smaakmakers uit de natuurwinkel
- 102 Het nieuwe licht volgens Amber Albarda

WERELD

- 8 Foto-opening Happy Food
- 56 Kenia: in de Wonderbag kun je koken zonder haast

YOGA

- 126 Oefeningen voor een goede spijsvertering

PORTRETTE

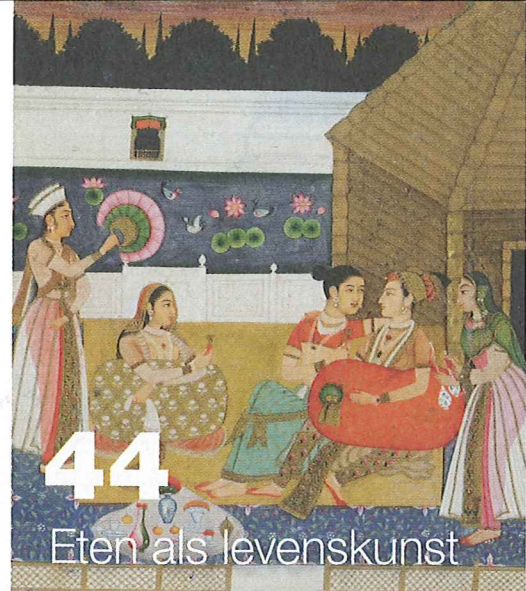
- 34 Veggie Aline Ploeg
- 48 Gideon Nelissen eet macrobiotisch
- 68 Leonie Verheul over paleo, ook bekend als oervoeding
- 82 Raw foodie Isolde Jans
- 98 Machtelt Halewijn eet biologisch bourgondisch
- 116 Planteneter Boele Ytsma
- 134 Sharon Numan eet geen zuivel, suiker en tarwe

NIEUWS & NIEUWTJES

- 15 Shopping
- 155 Happi.food newz

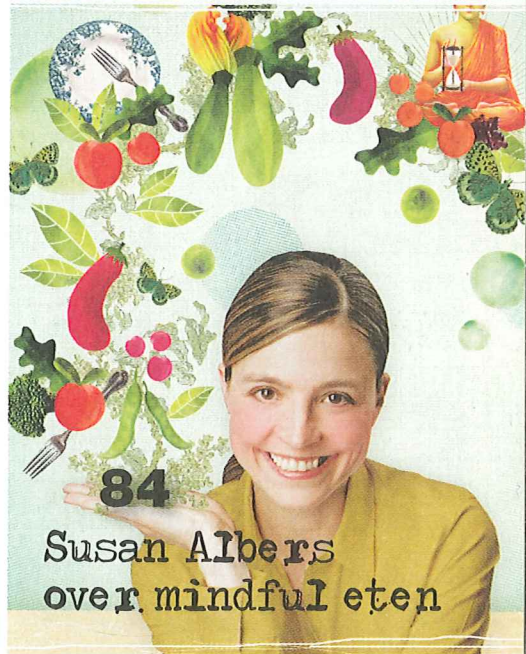
SERVICE

- 66 Cadeau bij een abonnement op Happinez: de Wonderbag
- 151 Cadeau bij een abonnement op Happinez: kookboek 'Good food'
- 154 e-cursus Spiritueel afvallen
- 168 Webshop
- 170 Colofon
- 171 Wijnaanbieding



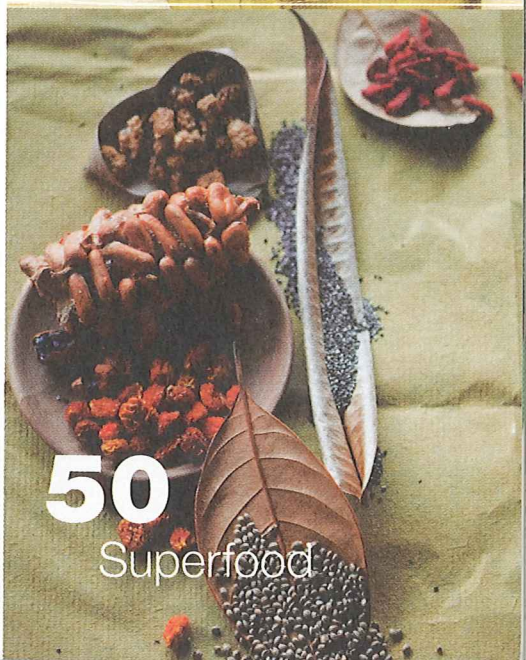
44

Eten als levenskunst



84

Susan Albers
over mindful eten



50

Superfood