

ALLE ETEN BEGINT MET HONGER, MAAR WAT IS HONGER?

Je hebt honger en honger: zintuigenhonger, verveelhonger, hormoonhonger, beweeghonger. Marie-José Torenvliet (1973) komt tot vijftien soorten honger in haar boek '(H)erken je honger'. Dater zoveel verschillende soorten honger zijn, ontdekte ze in de meer dan twintig jaar dat ze als diëtiste mensen begeleidde naar een gezonder gewicht.



Als kind wilde Torenvliet topsporter worden. Ze groeide op in Curaçao en zwom. Van haar tiende tot haar zestiende trainde ze zes tot acht keer per week, goed voor zo'n 25 tot 30 kilometer. Ze at doorgaans wat de Curaçaose pot van haar moeder schafte, maar als het om wedstrijden ging, experimenteerde ze toen al met voeding en verbranding. Ze probeerde met een flinke fles honing en gedroogd fruit de brandstoftank van haar lichaam mudvol te gooien vlak voor een wedstrijd. Snelle suikers, snelle verbranding, zo was haar redenering. Nu, achteraf, moet ze er zelf om lachen. 'Dat had natuurlijk helemaal geen zin, zo vlak voor een wedstrijd. Je lichaam heeft tijd nodig voor de verbranding. Maar ik was wel de enige uit mijn team die aan de slag ging met de relatie tussen voeding en prestatie.'

Wedstrijdzwemmer werd ze niet en zelfs geen gymlerares, want aan beide ambities maakte een fikse knieblessure op haar zestiende een einde.

'Godzijdank,' zegt ze er nu over. 'Mijn passie ligt echt in wat ik nu doe. Ik vind het nog steeds elke dag het leukste vak ter wereld en ik ben een rasechte ondernemer. Voeding is een onderwerp dat iedereen dagelijks bezighoudt. Daarnaast biedt eetgedrag een fascinerende mix aan medische, pathologische en psychologische factoren. Het is bovendien een kennisgebied dat zich voortdurend ontwikkelt. Kijk maar eens hoe het denken over eten en voedsel alleen al in de afgelopen tien jaar is veranderd. Het vak biedt mij persoonlijk ook telkens een nieuwe uitdaging om me verder te verdiepen.'

Torenvliet wil zich als diëtiste graag verder specialiseren in maag- en darmklachten.

'Hippocrates heeft ooit gezegd dat alle ziektes in de darmen huizen en dat triggert me enorm.'

Haar bedrijf Nutrifit telt vijf locaties verdeeld over drie steden en bestaat dit jaar vijftien jaar.

Dit kan beter

'Ik weiger domweg te accepteren dat iets wat zo natuurlijk hoort te gaan tegenwoordig zoveel complexiteit met zich meebrengt. Dieetgoeroes, apps, afslankclubs en duizenden boeken vertellen jou hoe je eetgedrag ervoor staat. Meestal is de uitslag: dat kan beter. Feitelijk zijn we er met de jaren niet veel wijzer van geworden, velen zijn volledig de weg kwijt als het gaat om hun eetpatroon,' zo schrijft Torenvliet in de inleiding van haar boek. Voor haar is de motivatie om een boek over honger te schrijven allereerst de wens om alle kennis en ervaring die zij in haar praktijk heeft opgebouwd voor iedereen toegankelijk maken.

'Elk ongezond gewicht heeft een eigen verhaal, dat uit meer bestaat dan aankomen of afvallen. Elk mens neemt zo'n tweehonderd tot driehonderd keer per dag een beslissing over een hap of een slok. De meeste beslissingen zijn onbewust. Denk alleen al aan iets wat ik zintuigenhonger noem: allerlei reclame-uitingen bestoken onze ogen, oren en neus overal met eten en drinken. Via social media, radio, tv, billboards, uithangborden, eetgeuren en anderen zien of horen eten. Ons lichaam reageert daar nu eenmaal op, maar honger, nee, dat is het niet, het is een prikkel.'

Hoe je daarmee omgaat? 'Mindful,' is het antwoord van Torenvliet. 'Een sleutel tot gezond eetgedrag, is



stilstaan bij de vraag: heb ik echt honger? Meestal krijg je een helder antwoord van je lichaam als je daar even de tijd voor neemt. Een zintuiglijke prikkel zakt enorm snel als je hem bewust maakt en dan kun je ook kiezen. Anders volg je een automatische reactie. Gedrag verander je op grond van een (ander) besluit dat je telkens weer neemt, omdat je je bewust bent waarom je iets wel of niet doet.

Een andere eetprikkel die we voor honger aanzien, is al net zo gemakkelijk om te buigen en dat is de honger die eigenlijk dorst is. Ook hier is de oplossing eenvoudig: drink een glas water of kruidenthee. En voel opnieuw of je werkelijk honger hebt.

Tussendoortjesmaffia

Dat brengt de vraag ter sprake wat honger dan eigenlijk is. Torenvliet erkent dat wij in de westerse maatschappij geen echte honger kennen. Wat we wel kennen is 'trek'; het lichaam vraagt om energie om te kunnen functioneren.

'Elk lichaam weet precies wat het nodig heeft en wanneer. In iets dat energiehomeostase heet, brengt het lichaam voortdurend vraag en aanbod met elkaar in balans. Het lichaam gebruikt daar glycogeen en vet voor. Glycogeen zet het lichaam om in glucose, wat we kennen als de snelle suiker. Een lichaam dat gewend is veel snelle suikers binnen te krijgen door voeding die rijk is aan geraffineerde koolhydraten, snoep, fruit, vruchtensapjes, smoothies en andere snelle energieleveranciers, stopt met de vetverbranding. Omdat snelle suikers na ongeveer twee uur verbrand zijn, vraagt het lichaam om de volgende input aan snelle suikers, iets wat dankbaar wordt opgepakt door de tussendoortjesmaffia. Zo komt het nooit toe aan het aanspreken van vet. Een lichaam kan zestig dagen zonder eten, mits er voldoende vocht en vitaminen tot je beschikking zijn. Dus die vier uur tussen ontbijt en lunch, kan iedereen overleven,' stelt Torenvliet dan ook.

Ze zegt dit omdat het bereiken van een gezond gewicht volgens haar gebaseerd is op vetverbranding en gedragsverandering. Op het moment dat er geen snelle suikers meer voorradig zijn, schakelt het lichaam over naar het verbranden van vet. Weliswaar kan er duizeligheid en trillen optreden in de overschakelingsfase, maar dat is van voorbijgaande aard.

'Het is de moeite waard om de echte honger te herontdekken. Dan weet je precies wat wel en geen honger is en ook hoe het voelt wanneer het genoeg is.'

JE LIJF ALS VOORRAADKAST

Een volwassene met een gezond gewicht beschikt over 20 kilo vetweefsel. Dat staat gelijk aan 140.000 calorieën. Ook beschikt het altijd over 400 tot 500 gram glycogeen wat gelijk staat aan 1600 tot 2000 calorieën. Want wat het lichaam niet direct nodig heeft aan energie, slaat het op. Als je gaat wandelen en je loopt gemiddeld 5 kilometer per uur, dan kun je met deze voorraad in principe ruim 500 kilometer lopen.

Verzadiging

Is voor sommige soorten honger bewustwording alleen al voldoende, dan is dat niet afdoende voor andere soorten honger, zoals kauwhonger of valse honger. In haar boek noemt Torenvliet het gebrek aan contact met verzadiging als een tweede factor voor ongezond gewicht, naast onbewust eetgedrag. Door de samenstelling van ons voedsel, of dat wat de voedingsindustrie ons als voedsel aanbiedt, zijn we het contact met wat werkelijk verzadiging is, nagenoeg verloren. We kennen wel het gevoel 'vol' te zijn, maar verzadiging gaat over wat anders.

'Alle geraffineerde producten zijn vezelarm en koolhydraatrijk. Een groot aanbod aan snelle suikers, maar een te klein aanbod aan vezels, terwijl we diep van binnen nog steeds planteneters zijn. Vezels nemen vocht op in de maag en zwellen en geven zo het nodige gevoel voldaan te zijn. Ze activeren bovendien de darmen en vormen de broodnodige voeding voor alle darmbacteriën, die een belangrijke rol spelen in een gezonde spijsvertering. En het zijn niet de koolhydraten, maar juist de vezels die een hormoon produceren in de darmen dat veel eerder het seintje aan de hersenen geeft dat het genoeg is. Bewerkt eten zoals kant-en-klaarmaaltijden, sauzen, ingeblikte soepen en ander eetklaar voedsel heeft als nadeel dat er suiker en zout aan is toegevoegd om de smaak te versterken en ook dat

houdt in dat je minder snel verzadigd raakt.'

Als voorbeeld noemt Torenvliet ook de vergelijking tussen het drinken van een liter appelsap of het eten van een kilo appels. 'Een liter appelsap drink je zo weg met een beetje dorst. Maar het levert dezelfde energie als één kilo appels, terwijl je daarna niet verzadigd bent. Bij twee appels, dus minder dan de vijf of zes die in een kilo gaan, heb je die verzadiging wel en is de energiedichtheid veel minder. Veel minder dus voor je lichaam om als voorraad in vet op te slaan.'

Torenvliet noemt vasten als een goed middel om zowel de honger te herontdekken als om het gevoel van verzadiging op te schonen. Dus dat je weer precies weet wanneer je echt voldaan bent. Op de website www.herkenjehonger.nl is te vinden hoe je dat goed aanpakt.

Veel honger is daarmee te herleiden naar het gevoel onverzadigd te zijn. In haar boek geeft Torenvliet een even eenvoudig als doeltreffend handvat om te kijken of je maaltijden voldoende verzadigend zijn. Met een checklist van acht vragen, kan iedereen meteen beginnen met anders eten. Het belangrijkste daarbij is om na te gaan of elke maaltijd evenwichtig is samengesteld. Dat geeft verzadiging. Het komt neer op acht overwegingen: bevat de maaltijd voldoende volume, eiwitten, vezels, vocht, vet? Bevat het weinig zout en zoveel mogelijk onbewerkte ingrediënten? En eet je mee met de seizoenen? Dat is dé checklist voor een gezonde en verzadigende maaltijd.

'Ik ben geen dieetgoeroe en tel geen calorieën, ik zie mezelf meer als leraar. Ik geef aanwezig kennis door en stimuleer de lezer om de aanpak te ontwerpen die voor hem of haar werkt. Want elk mens is ook in dit opzicht uniek. En zoals met elke ambitie om een doel te bereiken: de eigen motivatie is de belangrijkste motor.'

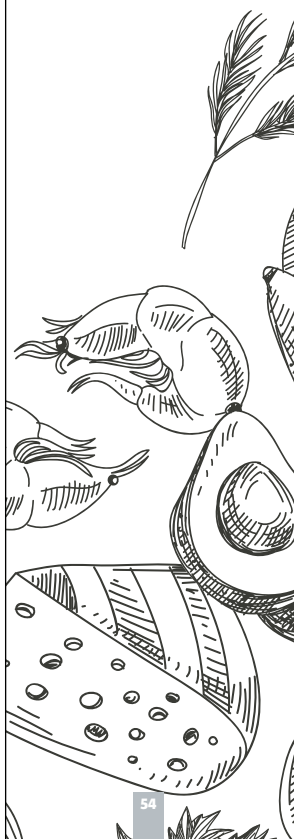
Hoofd- en harthonger

Daarmee komt Torenvliet op hongersoorten: waar de psyche zich mee bemoeit.

'Eten en beloning hebben een nauwe relatie. Net zoals emotie en eten. Ik noem ze in mijn boek onder meer gewoontehonger, verveelhonger en emotiehonger. Rust, reinheid en regelmaat zijn goede leefregels, maar een lichaam is bezig met energie en balans. Het helpt echt om een strakke regelmaat van eetgewoontes te doorbreken, omdat de routine het anders overneemt van het werkelijke hongergevoel. Dan eet je omdat het half zeven is en niet omdat je voelt dat je honger hebt.

Verveelhonger is nog zo'n honger die op iets totaal anders gebaseerd is dan op een werkelijk tekort aan voeding. Het is een gevolg van voortdurend geprikkeld zijn. Als er even geen prikkels zijn, dan zijn die gemakkelijk voorhanden in eten of drinken. Even een nieuwe smaak, een nieuwe mix een nieuwe combi.'

Een van de meest bekende niet-hongers is de emotiehonger of het emotie-eten. Torenvliet noemt die in haar boek de hoofd- en harthonger. 'Ik krijg zoveel cliënten in mijn praktijk die zichzelf diagnosticeren als emotie-eter, terwijl er zo vaak iets anders aan de hand is. Daarom noem ik het honger vanuit het hoofd, of vanuit het hart: stress, eenzaamheid, positieve of negatieve emoties of hunkering en verlangen liggen hieraan ten grondslag. Het gaat daarbij niet om een fysieke sensatie, maar om een psychische oorzaak, zoals belonen met voedsel ook een psychisch effect heeft.'



Vaak verwijst Torenvliet dan door naar andere hulpverleners, omdat een aanpak met eetgedrag alleen niet voldoende verandering kan brengen. Zoals ze ook vooral de ouders van kinderen met overgewicht begeleidt in plaats van de kinderen zelf.

Eetdagboek

Afvallen beschouwt het lichaam als tegennatuurlijk,' stelt Torenvliet overtuigend. 'Daarom lukken zoveel diëten niet. Bijna elk dieet gaat goed tot zo'n drie tot vijf kilo en dan stagneert het.'

Torenvliet gelooft dan ook veel meer in een aanpak waarbij je een eetdagboek bijhoudt dat je allereerst bewuist maakt van wanneer je wat en waarom eet. Daarna kun je zelf gaan beslissen welke stap je na welke stap gaat zetten om het eetgedrag te veranderen.

In haar boek geeft ze bij elke hongersoort een voorbeeld uit haar praktijk waarbij ze vooral aansprekende voorbeelden wil aanreiken aan de lezer zodat die zichzelf erin kan herkennen. Het gaat haar veel minder om eigen succesverhalen, zelfs zo dat ze een casus noemt waarbij de cliënt pas jaren na de behandeling bij Torenvliet succesvol ging afvallen. Torenvliet wil mensen ertoe aan te zetten zich volwaardig te voeden, dat is haar doel.



Marie-José Torenvliet

MISVERSTAND



Torenvliet betreurt het dat de beroepsgroep diëtisten zich te weinig profileert op het gebied van de hele voedingscultus die de afgelopen jaren is ontstaan. 'Er is zoveel in omloop aan feiten en feitjes, dat er ook misverstanden ontstaan. Wij als diëtisten maken ons verantwoordelijk voor een gezonde en gebalanceerde voeding die leidt tot een gezond lichaamsgewicht. Dat gaat echt over wat anders dan afvallen alleen. Een groot misverstand noemt Torenvliet de basisverbranding per dag. Op de meeste apps en fitnesstrackers wordt voor een vrouw 2000 calorieën aangehouden, terwijl dat in werkelijkheid maar 1700 of 1800 is. Ook verlaagt de basisverbranding van volwassenen zich na het 35^{ste} levensjaar met zo'n 20 calorieën per jaar. Tussen 35 en 55 jaar is dat dan wel een verschil van 400 calorieën die je lichaam minder verbrandt per dag. Geen wonder dat je elk jaar sowieso een kilo aankomt als je niet gelijktijdig meer gaat bewegen en minder gaat eten.'

'Eten is voor veel mensen een struggle. De strijd tegen de verleiding, de strijd tegen de kilo's, het worstelen tussen gezond en ongezond. Ik zet me in zodat mensen grip krijgen en hun eigen aanpak mogen hebben, in plaats van zich slachtoffer te voelen van alles en iedereen die zich probeert te bemoeien met wat we allemaal moeten eten.'

Bewust worden of je reactie op honger de juiste is, en herkennen wat precies honger is, zijn de eerste twee stappen op weg naar evenwichtig eten en daarmee een gezond gewicht. De Hongermeter van Rita Zeelenberg is daar een prima hulpmiddel bij. Of het bijhouden van een eetdagboek. Voorbeelden daarvan zijn gratis te downloaden op www.herkenjehonger.nl.

De derde stap is goed kijken naar de samenstelling van de maaltijden. De belangrijkste vraag daarbij is of de maaltijden voldoende verzadiging bieden. De derde stap is telkens besluiten om even stil te staan bij je werkelijke hongergevoel, in plaats van te luisteren naar de tussendoortjesmaffia.

Voor wie het werkelijk grondig wil aanpakken, is intermitterend vasten aan te raden. Op www.herkenjehonger.nl is gratis een hoofdstuk over vasten te downloaden. De kern is om per week vijf dagen normaal te eten en twee dagen te vasten, waarbij vasten inhoudt, dat je zestien uur nuchter blijft. Zo leer je opnieuw je werkelijke hongergevoel kennen.



(H)erken je honger!

Marie-José Torenvliet

Uitgever: S2 Uitgevers

ISBN: 9789492528117

176 pagina's

€ 19,49

HONGER HERKENNEN, 15 SOORTEN

Honger heeft als reden dat je lichaam vraagt om brandstof. Maar zo simpel is de praktijk vaak niet. Zintuigen, hormonen, omgevingsfactoren, psyche en andere factoren, beïnvloeden de eetlust. De vijftien hongersoorten die Torenvliet onderscheid zijn: lichaamshonger, concentratiehonger, geen honger, teveelhonger, kauwhonger, beweeghonger, hormoonhonger, luchthonger, valse honger, zintuigenhonger, emotiehonger, afterpartyhonger, vermoeidheidshonger, gewoontehonger en constante honger.