

ALTIJD TREK?

Reset je hongergevoel

HEB JIJ ALTIJD TREK? OF VIND JE HET LASTIG TE STOPPEN MET ETEN? MET DEZE SLIMME TRUCS KUN JE JE HONGERGEVOEL RESETTEN.

Je hongergevoel wordt geregeld door hongerhormoon leptine, verzadigingshormoon ghreline en door insuline. Als deze drie hormonen uit balans zijn, raakt je hongergevoel ontregeld. Dan kan het zijn dat je de hele dag trek hebt, veel zin hebt in zoetheid of dat je moeilijk kunt stoppen met eten. Herkenbaar? Gelukkig is er goed nieuws, want je kunt je honger- en verzadigingshormonen resetten met de juiste voeding, met beweging en ontspanning. Maar ook door simpelweg de eetprikkel uit je omgeving te verminderen.

Tackel de prikkels van binnenuit

Je hongergevoel resetten, doe je door je bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk te houden. Zo pak je het aan.

Kies hormoonvriendelijke voeding

Door het eten van snelle koolhydraten (onder andere in speculaasjes, marsepein, witbrood en gluten) stijgt je bloedsuikerspiegel snel. De bekende suikerkick. Andere hormoononvriendelijke voedingsstoffen zijn: zuivel, E-nummers (kant-en-klare sausjes en maaltijden, zoals soep), alcohol en geraffineerde suikers (koek, snoep en gebak). Hormoon- en gewichtsexpert Francisca van den Berg: "Eet zo gevarieerd mogelijk. Dus liever niet brood als ontbijt én lunch plus pasta als avondeten. Wissel het af met een eitje of salades. Eet vooral groentes, vezels, goede vetten en eiwitten om je hormonen in balans te houden. En drink voldoende water." Goede vetten zitten onder meer in roomboter, avocado, noten en zaden.

Skip tussendoortjes

Eet verder niet de hele dag door. Als je te vaak en te veel eet, word je minder gevoelig voor insuline en ghreline en voel je minder goed wanneer je verzadigd bent. Francisca van den Berg: "Een effectieve manier om je lichaam letterlijk te ontlasten en je hongergevoel te resetten, is *intermittent fasting*. Je eet dan gedurende acht uur drie volwaardige maaltijden. Daarna stop je met eten en drink je alleen water, zwarte koffie of kruiden thee. Pas zestien uur later start je weer met eten. Omdat je lichaam niet bezig hoeft te zijn met de spijsvertering, krijgt het de nodige rust om te herstellen. Zo reset je je lichaam en kick je af van snaaigedrag."

Weet waarom je eet

Van den Berg: "Bedenk voordat je iets in je mond stopt waarom je het wilt eten. Heb je een knorrende maag? Of ben je eerder onrustig of verveeld? Veel mensen eten om onprettige emoties weg te eten of

uit verveling." Probeer te achterhalen wat er achter de snaaitrek zit door je af te vragen waar je, behalve voeding, behoefte aan hebt. Misschien heb je eigenlijk behoefte aan een knuffel of luisterend oor.

Check: heb je écht honger, of alleen dorst?

Heb je trek of heb je gewoon niet genoeg gedronken? Dorstsignalen van je lichaam lijken op hongersignalen. Sla daarom eerst

BEDENK: WAAROM WIL JE DIT ETEN? HEB JE 'N KNORRENDE MAAG OF EET JE UIT VERVELING?

een groot glas water achterover en wacht tien minuten. Had je eigenlijk alleen dorst, dan is die snaaitrek verdwenen.

Zorg voor een goede nachtrust

Vivian Reijs is orthomoleculair hormoon-specialist en auteur van het boek

Je weet dat je hongergevoel is gereset als je:

- ... energiek bent en je goed voelt.
- ... een schaal met pepernoten, kerstkransjes en oliebollen redelijk makkelijk kunt weerstaan.
- ... minder last hebt van PMS-klachten, een onzuivere huid, vermoeidheid of humeurschommelingen.

Herstel je hormonen in 10 stappen:

"Goed slapen is een must als je hormonaal in balans wilt zijn. Want al na één slapeloze nacht maakt je lichaam meer leptine aan, waardoor je overdag en 's avonds meer trek hebt. Zorg dus dat je zo goed mogelijk slaapt. De meeste mensen hebben tussen de zeven en acht uur rust per nacht nodig." Wat helpt voor een goede nachtrust, is overdag voeding eten die de aanmaak van het slaaphormoon melatonine stimuleert, zoals (vette) vis, eieren, uien, amandelen, banaan, zaden, (groene) groente, pompoenpitten en knoflook.

Wees alert op stress

Stress heeft een nadelige invloed op je hormonen. Als je langdurig cortisol aanmaakt (wat gebeurt als je gespannen bent), stijgt je bloedsuikerspiegel. Als reactie hierop neemt de insulineproductie toe. En hoe langer de insuline in je bloed zit, hoe minder gevoelig je ervoor wordt en hoe meer trek je krijgt in iets zoets. Bovendien slaat je lichaam dan ook meer vetten op. Bedenk wat jou helpt om te ontspannen in een stressvolle periode. Dit kan variëren van het nemen van een massage of wandelen tot mediteren, sporten of creatief bezig zijn.

Beweeg in de ochtend

Volgens een studie van de universiteit van Santiago in Chili zorgt dagelijkse beweging ervoor dat je minder (over)eet. En dat heeft weer een positief effect op je hormoonhuishouding. Voor dit onderzoek bewoog een groep mensen met overgewicht dagelijks 45 tot 60 minuten, zonder hun eetpatroon te veranderen. Na drie maanden bleken alle deelnemers minder eetbehoefte te hebben en ook nog eens lichaamsvet te zijn kwijtgeraakt. In de ochtend bewegen heeft als extra voordeel dat je er de rest van de dag een goed gevoel aan overhoudt, waardoor het ook nog makkelijker is om te kiezen voor een gezonde, goedgevulde salade.

Eet niet te veel verschillende dingen

Tijdens de feestdagen eet je al gauw te veel en te vaak. Want tja, alles is even lekker en je wilt alles proeven. Als je daar twee dagen aan toegeeft, heb je op dag drie ook meer zin om te snoepen. Zo snel wen je eraan. Vivian Reijs meent dat je beter ook niet te veel verschillende smaak-sensaties in één maaltijd kunt nemen. Hoe groter het aanbod van eten (zoals bij een lopend buffet, grand dessert of high tea), hoe meer je geneigd bent ervan op te scheppen en jezelf te overeten. Je kunt beter kiezen voor een stukje vlees, vis of kip met veel groente en een lekkere salade en zoete aardappelen. Liever dan brood, een pastasalade, veel sausjes en toetjes.

Tackel de prikkels van buitenaf

Via je zintuigen kun je instant trek in iets lekkers krijgen: je ruikt versgebakken koekjes en krijgt er meteen zin in. Je hoort een collega een zak chips of drop openmaken en ineens besef je dat je ook trek hebt. Door je zintuigen minder te prikkelen, trigger je je hongergevoel ook minder. Zo doe je dat.

Haal eten uit het zicht

Vooraf tijdens de feestdagen is de verleiding groot om de hele dag te snoepen. In het voorbijgaan neem je wat pepernoten of een speculaasje van tafel. Hoe vaker je die

schaal met koekjes op tafel ziet staan, hoe meer trek je erin krijgt. Beperk de lekkernijen tot pure chocolade of wat noten en fruit. En zet een karaf met water met komkommer- of sinaasappelschijfjes op tafel. Want je

bent ook geneigd om daar meer van te nemen. En water stilt je hongergevoel. Win-win!

Weet wat je valkuilen zijn

Francisca van den Berg: "Bij veel mensen wordt het hongergevoel sterk geactiveerd door het eten van suiker. Als je gevoelig

bent voor suiker, kun je beter niet meer dan één à twee stukken fruit per dag eten. In fruit zitten namelijk veel fructose, waardoor je trek blijft houden." Dit dooreet-effect kan ook ontstaan door brood, crackers en lichtproducten (vooral aspartaam). Alternatieven zijn havermout, eieren, salades en de zoetstof stevia.



Houd een eetdagboek bij

Door op te schrijven of in een app bij te houden wat en hoeveel je eet, krijg je inzicht in onbewuste eetgewoontes. Misschien kom je erachter dat je veel tussendoortjes eet. Of dat je te grote porties eet. Focus hierbij niet op de calorieën, maar maak gezonde keuzes. Dat is belangrijker dan calorieën tellen. Door een eetdagboek bij te houden, zie je ook al snel of je gevarieerd genoeg eet. Want ook een te eenzijdig eetpatroon kan nadelig zijn voor je hormoonbalans, omdat

WATER DRINKEN STILT JE HONGER-GEVOEL. WIN-WIN!

je daardoor een voedingsstoffentekort kunt oplopen.

Tip: een overzichtelijke voedingsapp is Virtugym Food. Deze houdt bij hoeveel eiwitten, vetten en koolhydraten je op een dag eet.

Verleg je focus op gezond

Als je kinderen hebt (of een lekkerbek als man) heb je vast altijd wel iets lekkers in huis. Scan je keukenkastjes en de voorraadkast niet met de gedachte: waar heb ik zin in? Of: dit mag ik niet. Verleg je focus door je af te vragen: wat kan ik eten dat mijn lichaam goed doet? Zo krijg je een andere, gezondere kijk op voeding en lok je geen eetbui uit. Dat komt doordat je met de eerste focus jezelf van alles ontzegt (zelfmedelijden).

Tip: download de gratis app Voedingswaardetabel. Je voert een product in en krijgt meteen de hoeveelheid calorieën en alle voedingswaarden. Daarnaast berekent het je BMI, ruststofwisseling en energieverbruik.

Met de nieuwe focus kies je voor wat het beste is voor jou (zelfwaardering). **Tip om het makkelijker vol te houden:** gooi niet meteen je hele eetpatroon om, maar neem kleine stapjes. Te beginnen met een gezond ontbijt. Dan heb je de rest van de ochtend geen heftige eetdrang meer. Goed ontbijten doe je bijvoorbeeld met havermout met rood fruit, walnoten en een klontje roomboter. Of een groene smoothie met veel groente, een beetje fruit en avocado.

Je bord leegeten en andere onnatuurlijke eetgewoontes

Mensen zijn geneigd eerder te luisteren naar hun eetgewoontes dan naar de verzadigingssignalen van hun lichaam. Je eet je bord leeg, ook al zit je vol, gewoon omdat het voor je neus staat. Hierdoor rekt je maag op, waardoor je went aan grotere porties. Dit soort onnatuurlijke eetgedrag zorgt voor extra lichaamsgewicht zonder dat je overmatig snoept of snaait. Bron: Universiteit Maastricht