



MINDFUL ETEN

MINDFUL ETEN

Met je gedachtes bij jezelf tijdens het eten. Mindful eten is een effectieve manier om aan te voelen wanneer je hoeveel moet eten, waaraan je behoefte hebt én wanneer het genoeg is.

Je eetpatroon en behoefte zal tijdens je zwangerschap veranderen. Je zal in het eerste trimester misschien al anders zijn gaan eten omdat je misschien minder trek had, of juist heel veel trek had. Of misschien heb je heel veel trek in bepaalde producten. Dat kan de komende trimesters aanhouden. Je zal ook merken dat hoe groter je je kindje groeit, hoe sneller je vol zit. Maar wat heb je dan nodig en hoeveel kan je nog eten? Mindful eten kan je helpen hierbij. En het kan je misschien zelfs méér laten genieten van wat je eet.

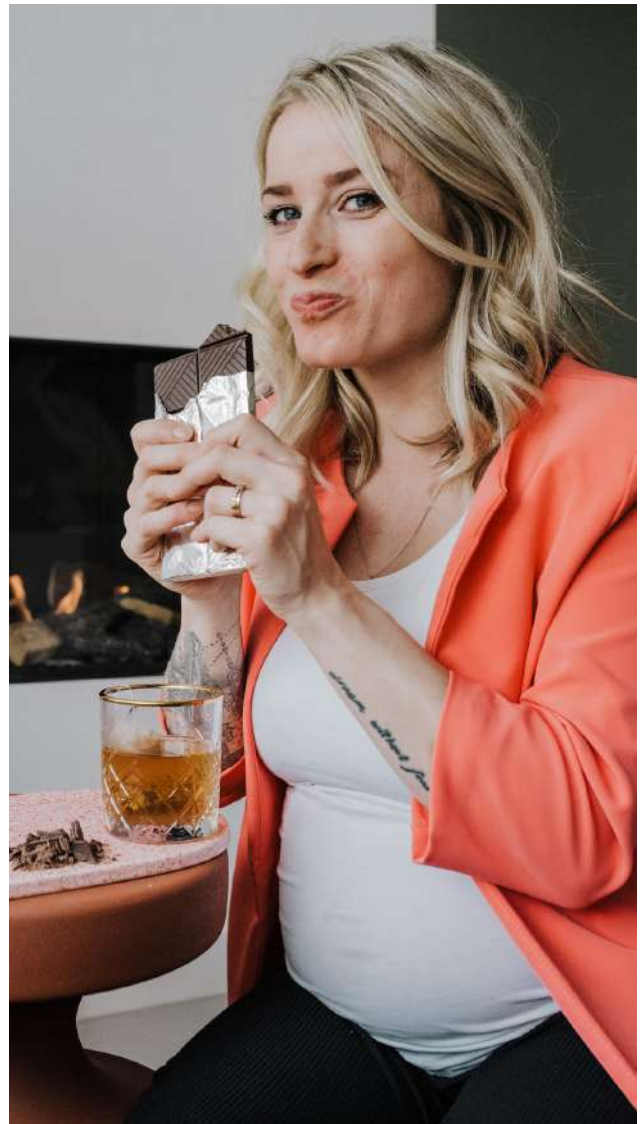
Hoe doe je dat mindful eten?

Het belangrijkste is **luisteren** naar je lijf. Leer aan te voelen wanneer je trek hebt en wanneer je vol zit. Wat zijn signalen dat jij weet dat je trek hebt. Wat zijn signalen dat jij weet dat je vol zit?

Mindful eten gaat dus over het luisteren naar je lijf en jezelf vragen stellen voor, tijdens en na het eten.

Voordat je gaat eten of iets klaarmaakt vraag je jezelf: heb ik trek? Is dit verzadigend? Is dit de beste keus? Of zou iets anders een betere keus zijn? Waar heb ik echt behoefte aan? Tegen het einde van de maaltijd check je bij jezelf, heb ik nog trek? Hoe voel ik me, krijg ik hier energie van, zit ik vol?

Door met je gedachte bij het eten te zijn zal je meer genieten van de maaltijd, je zal langer verzadigd zijn en je maakt betere keuzes voor wat je lijf nodig heeft aan voeding, dus je zal voedzamer eten. Dit is een proces en je zal het niet van de een op de andere dag onder de knie hebben en misschien voelt het in het begin wel wat onwennig om zo met het eetmoment om te gaan, maar probeer het eens. Je zal zien dat je er steeds beter in wordt en je echt naar je lijf kan luisteren. En, uiteindelijk gaat het vanzelf.



OEFENING 1 MINDFUL ETEN

Deze eerste oefening gaat over het mindful eten van iets lekkers. Het is een korte oefening om kennis te maken met mindful eten en heeft slechts een paar minuten nodig en het is nog lekker ook ;).

1. Neem iets lekkers, bijvoorbeeld een stukje chocolade of een blokje kaas.
2. Hoe lang zou je hier normaal over doen?
3. Bekijk het goed en neem alles in je op. Je kijkt, voelt, ruikt, luistert ernaar.
4. Gebruik een stopwatch (van je telefoon). Start de tijd wanneer je start met eten.
5. Nu start je met eten en daar doe je zo lang mogelijk over. Ervaar alle details en sensaties. Hoe smaakt het? Verandert de smaak? Hoe is de textuur,? Wat gebeurt er

in je mond, in je keel, in je buik en in je emotie? Hoe lang blijf je het na het doorslikken nog proeven in je mond?

6. Dan bepaal je bewust wanneer je helemaal klaar bent met eten. Het lekkers is op en het eetmoment is voorbij.
7. Nu kijk je op de stopwatch en vergelijk je dit met wat je vooraf had gedacht.

NORMAAL GESPROKEN IS IETS LEKKERS 'HAP SLIK, WEG'.
NU JE ER DE TIJD VOOR HET GENOMEN ZAL JE ZIEN DAT
JE MEER HEBT GENOTEN!

OEFENING 2 MINDFUL ETEN

Deze oefening helpt je mindful te zijn in je ervaring van trek. Het helpt je jezelf even naast je behoefte te plaatsen met als doel na te gaan of dit een goede keus is op dit moment. Vaak biedt dit een handvat bij eetbuien.

Doe deze oefening de komende vijf dagen minimaal één maaltijd per dag. Het is geen moeilijke oefening maar het vergt, met name de eerste keren, wat tijd en concentratie. Uiteindelijk gaat dit sneller en zal je bewuster en meer mindful kunnen omgaan met de momenten waarop je een eetbui voelt aankomen.

1. Kies van te voren welke maaltijd die dag het meest geschikt is om mindful te zijn. Het kan de eerste keer veel tijd en denkwerk kosten en dan wil je liever niet gestoord worden.

2. Zodra je jouw maaltijd klaarmaakt, of wanneer je het geserveerd krijgt, stel je jezelf de volgende vragen. Hoeveel trek heb ik echt? Wat is dit voor eten en wat doet dit voor mijn lijf? Is dit de beste keus? Heb ik hier behoefte aan? Is er een betere keus voor handen?
3. Concentreer je op het eten en stel jezelf een aantal vragen. Ben ik echt klaar om tijd te geven aan dit voedsel en dit eetmoment? Ben ik bereid andere gedachten te stoppen en te ervaren wat dit eetmoment mij te bieden heeft?
4. Eet en sta stil bij alle sensaties in je mond en in je lijf. Wat doet het met je mond? En wat



doet het met je wanneer je een keer bijt? Wat doet slikken met je?

5. Op driekwart van de maaltijd stop je even en ervaar je hoeveel trek je nog hebt. Raak je al verzadigd of juist niet? Krijg je hier energie van. Is het nog lekker en voel jij je verzadigd?
6. Aan het einde van de maaltijd sta je stil bij hoe het was om deze oefening te doen. Kon je stilstaan bij alle vragen en de ervaring?
7. Dan sta je stil bij je maaltijd. Hoe was het om de maaltijd op deze manier te ervaren en wat deed het voedsel met je?

Probeer te ervaren zonder oordeel want er is geen goed of fout. Het gaat om de ervaring zodat je leert luisteren.

Heb je deze twee oefeningen gedaan probeer dan het stukje mindful-zijn steeds meer toe te passen bij de maaltijden die je eet en ook wanneer je honger of juist geen honger ervaart.

Leer luisteren naar je lijf en voel waar je echt behoefte aan hebt.

ETEN IS EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN EEN
EVENWICHTIG DIEET

- Fran Lebowitz (1950 –)