

Mindfulness helpt om met aandacht te leven en bewust te eten

Mindfulness is een levenshouding die gericht is op aandacht voor het leven. Het maakt je bewust van je lichaam en je emoties en kan het voedingspatroon positief veranderen. Wat kan mindfulness betekenen voor diëtisten?

Mindfulness is een levenshouding die mensen leert om te leven in het hier en nu. Frans van der Horst, natuurgeneeskundig therapeut en fulltime mindfulness-trainer, heeft ruim dertig jaar als manager, adviseur, coach en therapeut ervaring in het begeleiden van mensen en organisaties in hun ontwikkelingsproces. “Door mindfulness is een nieuwe wereld voor mij opengegaan”, vertelt hij. “Het is een praktisch instrument en een combinatie van oosterse en westerse therapieën.”

In de literatuur bestaan diverse Nederlandse vertalingen van het begrip ‘mindfulness’. Van der Horst definieert het als volgt: “leven met opmerkzaamheid en aandacht met een mild oordeel. Mindfulness stimuleert het bewustzijn”, legt hij uit. “95 procent van ons leven gaat op routine, de automatische piloot. Pas als er iets mis gaat, worden we ons bewust van ons lichaam, bijvoorbeeld door een ziekte. Bij mindfulness leer je opmerken dat je leeft. Je hoort de vogels zingen en ziet de zon schijnen. Je gaat niet terug naar herinneringen aan vogels, maar leeft in het heden en ervaart de vogels en de positieve invloed ervan op lichaam en geest. Je schenkt aandacht aan je lichaam en ervaart wat dat met je doet. Daarin speelt meditatie een rol.”

Mindfulness is gebaseerd op boeddhistische meditatie-technieken waarin vier fundamentele centraal staan: de geest, het

lichaam, de gedachten en de gevoelens. Als jong volwassene ontdekte Boeddha dat beheersing van de kunst om met aandacht te eten essentieel was voor zijn spirituele groei. Vasten maakt het lichaam zwak en ziek. Zowel te veel eten als te weinig eten is schadelijk voor onze gezondheid en het welzijn. Beheersing, evenwicht en begrip van de unieke behoeften van je lichaam zijn essentieel voor een gelukkig en gezond leven.

Voor wie

Er zijn drie groepen mensen te onderscheiden voor wie mindfulness geschikt is.

- Preventief voor alle mensen met lichamelijke, geestelijke en emotionele klachten die van mening zijn dat ze wat aan

“Mindfulness is een combinatie van oosterse en westerse therapieën en een praktisch instrument.”

hun klachten moeten gaan doen. Bijvoorbeeld bij hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, alle aan stress gekoppelde klachten, depressieve klachten en maag-darmklachten.

- Curatief en gericht op re-integratie: voor alle mensen die aan het genezen zijn van

hun ziekte en terug willen in het arbeidsproces of naar een andere baan gaan, mensen die na een (zware) ziekte hun leven weer op willen pakken. Bijvoorbeeld bij depressie, burn-out, kanker, chronische ziekten (zoals diabetes, fibromyalgie, nierziekten).

- Kwaliteit van leven: mensen die willen leren mediteren, die meer contact met hun eigen leven willen krijgen, met de keuzes die ze maken en voor mensen die uit de dagelijkse routine van het leven willen stappen en elk moment bewust willen leren beleven. Ouders die op een andere manier met hun kinderen om willen gaan, leidinggevend en medewerkers die de kwaliteit van hun werk willen verbeteren, jongeren die op zoek zijn naar zichzelf. Leraren en hulpverleners die de kwaliteit van hun contacten met leerlingen en hulpvragers willen verbeteren.

Mediteren

Meditatie raakt het zweverige imago van wierook en geitenwollen sokken langzaam kwijt. In de medische wereld komt steeds meer aandacht voor de positieve effecten van mediteren. Biologen en neurologen onderzoeken wat het in het brein teweegbrengt. Frans van der Horst: “Mindfulness is ongeveer dertig jaar geleden voor het eerst bij patiënten toegepast door de Amerikaanse moleculair bioloog, professor Jon Kabat-Zinn. Hij leerde mensen die



Eten met aandacht maakt je bewust van wat je eet.

niet meer in het ziekenhuis konden worden behandeld met hun ziekte omgaan. Mindfulness geneest mensen niet, maar leert hen de klachten te accepteren en zo de kwaliteit van hun leven te verbeteren. Niet piekeren over wat er allemaal mis is gegaan in het verleden, maar de eigen gevoelens, sensaties en gedachten observeren. Het accepteren van de ziekte is heel belangrijk. Niet langer ertegen vechten, maar kiezen hoe je ermee om kunt gaan, dat werkt helend. Het zijn juist deze aspecten die mindfulness niet zweverig maken, mindfulness is met de voeten op de grond staan en accepteren wat er is.”

Meditatie helpt daarbij. Ook voor gezonde mensen is het goed om de gedachten en gevoelens van een afstand te bekijken en ze niet allemaal serieus te nemen. Het brein produceert constant gedachten. Meditatie gaat tegen deze natuurlijke neiging in en leidt de gedachte terug naar het fixatiepunt en naar de stilte. Wie daarin geoefend raakt, kan steeds gemakkelijker zijn gedachtenstroom loslaten.

Neurologen hebben met behulp van scans aangetoond dat het brein door meditatie positief verandert. Uit diverse onderzoeken blijken de anterieure cingulaire cortex (ACC) en de dorsolaterale prefrontale hersenschors, twee gebieden in de voorhoofdskwab van de hersenen die belangrijk zijn voor het richten van aandacht, zich meer te ontwikkelen. De ACC is ook in verband gebracht met gevoelens van liefde.

Mensen die regelmatig mediteren ervaren ook minder pijn. Een getraind meditatiebrein komt sneller tot de orde na iets dat aandacht vraagt of emoties losmaakt.

Mindfulness stimuleert ook de immuniteit. Na een griepvaccin blijken mensen die mediteren meer afweerstoffen te produceren. Andere positieve effecten van mindfulness zijn: verlaging van de bloeddruk, verbetering van de hartritmevariabiliteit en van de insulineresistentie. Verder is mindfulness veelbelovend als aanvulling op klassieke behandelingen en ter preventie van bepaalde ziektebeelden, vooral die waarbij stress een oorzakelijke of versterkende rol speelt.

Op de vraag waarom mensen voor een mindfulnessstraining kiezen, antwoordt Van der Horst: “Mensen vinden dat het ‘anders’ moet. Voor een aantal is het een alternatief voor de eerste- en tweedelijnsgezondheidszorg, voor anderen is het een manier om hun leven anders in te gaan richten. Mindfulness kan hen in hun eigen gevoel ondersteunen.”

Mindfulness en eten

In de training Mindfulness en eten richt Frans van der Horst zich vooral op mensen met overgewicht, eetstoornissen (al of niet emotioneel gerelateerd), hart- en vaatziekten en diabetes type 2 en verder op iedereen die gezonder wil leven en daarbij op zijn voeding wil letten. De training die Frans van der Horst verspreid in het land

geeft, bestaat uit een programma van acht weken. In de training worden mensen zich bewust gemaakt van hun eetpatroon. Ze nemen bewust de eerste hap van een maaltijd en later de hele maaltijd. Gedachteloosheid bij het nuttigen van een maaltijd bederft het genieten ervan. Eten met aandacht maakt je bewust van wat je eet: de smaak, het geluid (kraken van chips), het mondgevoel (ruw of zacht). Eten met aandacht is het voedsel in je maag voelen en genot ervaren door het te eten. “Frappant zijn de reacties”, zegt Frans van der Horst: “Iemand zei dat zij niet snapte dat zij pizza ooit lekker vond en iemand die ’s morgens altijd yoghurt at, merkte dat ze het eigenlijk niet lustte.

In Amerika vertellen mensen die mindfulnessstrainingen hebben gedaan dat zij gezonder zijn gaan eten, maar onderzoeken wijzen iets anders uit. In mijn praktijk zie ik dat mensen wel minder gaan eten en meer letten op hun gevoel van verzadiging. Mensen met vreetbuien weten zich te matigen. Of het ook tot afvallen leidt, is de vraag. Afvallen is een complex probleem. Het is al mooi als het gewicht stabiliseert.”

In de trainingen worden mensen zich bewust gemaakt van zeven verschillende typen honger.

- 1 Maaghonger: de maag ‘knort’, fysieke behoefte aan eten.
- 2 Celhonger: behoefte aan bepaald voedsel of een bepaalde nutriënt bijvoorbeeld zout, vet of chocolade.

Een getraind meditatiebrein komt sneller tot de orde na iets dat aandacht vraagt of emoties losmaakt.



- 3 Geesthonger: wat vertelt de geest je over dit voedsel, denken aan eten verhoogt de trek.
- 4 Ooghonger: zien eten doet eten.
- 5 Mondhonger: behoefte aan bepaalde smaken.
- 6 Harthonger: sociale aspecten van eten.
- 7 Neushonger: wat ruik je zoal, welke geur stimuleert je om te gaan eten.

Van der Horst: "Alleen maag- en celhonger zijn een prikkel om iets te eten, de andere vormen niet. Je wilt eten, maar je lichaam vraagt er niet echt om. Mindfulness traint je om deze vormen van honger te onderscheiden en te herkennen. Wat ga je doen?"

Kies je voor eten of kun je de verleiding weerstaan? Tijdens de training wordt ook ingegaan op de rol van de voedingsindustrie en de opvoeding. We hebben als kind geleerd om ons bord leeg te eten en gaan daarbij voorbij aan het signaal van het lichaam dat het verzadigd is. Tijdens de training leer je bewustzijn te ontwikkelen en meditatie zorgt ervoor om rustig te blijven."

"Diëtisten kunnen de trainingen voor zichzelf volgen, maar ook om mindfulness te integreren in hun eigen behandeling", stelt Van der Horst. "Ik wil graag samenwerken met andere disciplines om de cursus verspreid over het land te kunnen aanbieden

en ervaringen uit te wisselen. Mensen die daarin geïnteresseerd zijn kunnen zich via mijn website aanmelden."

Majorie Former

Literatuur

1. Albers, S. *Mindful eten, stop met gedachteloos eten en leer weer genieten*. Uitgeverij Ten Have, 2009.
2. Korteweg, N. Kracht uit niks. *NRC Handelsblad*, 21 maart 2009.

Internet

www.mindfulness.in

Mindfulnessstrainingen

De training bestaat uit acht bijeenkomsten.

- 1 Bewustzijn. Ontwikkelen van bewustzijn over hoe je omgaat met eten en hoe eten jouw leven bepaalt.
- 2 Observatie. Wat eet ik, hoe eet ik, op welke momenten eet ik, zijn er bepaalde redenen dat ik eet.
- 3 Hier en nu. Bewust eten, stilstaan bij hoe jij eet, hoe het smaakt, wat je inkoopt, hoe jij eten ervaart. Genieten van eten. Maar ook ervaren wat jou belemmert om op een gezonde wijze met eten om te gaan.
- 4 De juiste omgeving – mindfull. Beïnvloeding door de omgeving. Invloed van reclame op eetgedrag.
- 5 Niet oordelen. Omgaan met de criticus in jezelf die meent van alles te moeten zeggen over wat je eet, hoeveel je eet, hoe je lichaam eruit moet zien en hoeveel je moet wegen.
- 6 Loslaten. Van oude gewoontes, van eten zonder aandacht, van dieetwensen, van controle, van het verlangen naar meer of niets.
- 7 Acceptatie. Van jezelf als persoon.
- 8 En dan ... is er het vervolg: doorgaan op de ingeslagen weg.

Kijk voor meer informatie op de website: www.mindfulness.in.