

Bewustwording en voeding

Voor veel mensen is de maand december een maand van bezinning. Er wordt teruggekeken: wat heeft het afgelopen jaar me gebracht, wat wil ik achter me laten, wat wil ik meenemen en wat wil ik veranderen. Welke voornemens heb ik voor het nieuwe jaar. Sinterklaas, Kerst en Oud en Nieuw zijn gelegenheden waarbij vaak extra aandacht aan eten wordt besteedt. Pepernoten, marsepein, banketstaven, uitgebreid kerstdiner, oliebollen, champagne. Het is vaak in overvloed aanwezig. Dit leidt er vaak toe dat er goede voornemens komen voor het nieuwe jaar. Gezonder eten. Of met het doel om af te vallen of om bewuster bezig te zijn met voeding en je lichaam en gezonder te willen eten en leven. Maar wat is goede voeding? Hoe ga je bewust om met voeding? Wat is goed voor het lichaam en voor onze omgeving? Moeten we dan terug naar het verleden, ligt de waarheid in de toekomst of in het nu? In dit artikel probeer ik daar een antwoord op te vinden

Het verleden: eten zoals de natuur het heeft bedoeld

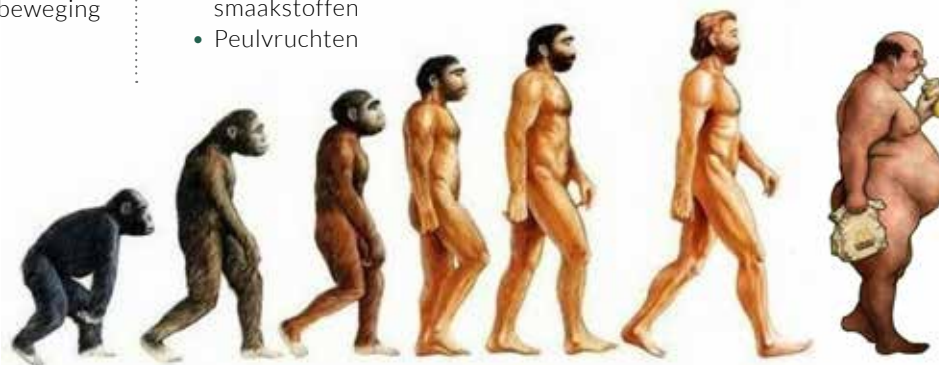
Ons lichaam is afgestemd op de natuurvoeding van onze verre voorouders. Onze spijsvertering werkt nog op dezelfde manier als in de oertijd. De mens leefde toen als jager-verzamelaar. Hij verbleef op de plaats waar voedsel te vinden was, plukte groente, ging op jacht naar insecten, gevogelte en wild, ging vissen, raapte eieren en verzamelde knollen, bollen, noten, zaden en fruit. Deze mens at wat de natuur te bieden had. Vandaag de dag bestaat onze voeding vooral uit brood, pasta, rijst, melk, margarine en plantaardige oliën. Daarbij bewegen we een stuk minder dan de oermens onder andere omdat we onze voeding bij de supermarkt om de hoek kunnen kopen. Onze huidige leefstijl sluit niet meer aan op onze genen en is er de oorzaak van dat er kwaaltjes en chronische aandoeningen ontstaan als diabetes, hart- en vaatziekten, overgewicht, buikklachten, huidklachten, gewrichtsaandoeningen en vermoeidheid.

Een oervoeding bestaat uit:

- Groente en fruit
- Noten, zaden en kokos
- Eieren, vis, schaal-, en schelpdieren
- Mager vlees, bij voorkeur van dieren die veel beweging hebben gehad
- Honing

Voedingsmiddelen die in de oertijd niet voorkwamen:

- Suikers en zoetigheden
- Zuivelproducten
- Granen
- Planten van de nachtschadefamilie: aardappel, tomaat, paprika, aubergine
- Kunstmatige toevoegingen: zoetstoffen, conserveermiddelen, kleur-, geur-, smaakstoffen
- Peulvruchten



Bewuster omgaan met voeding, wat betekent dat?

We zijn ons steeds bewuster van wat we eten, en het begrip gezondheid speelt daarbij een grote rol. Door voortdurende voorlichting weten we wat wel en niet goed is, ook al gedragen we ons daar lang niet altijd naar. Toch speelt het toegenomen bewustzijn dat we gezonder moeten eten een centrale rol in het tegengaan van slechte eetgewoonten. En het zorgt er voor dat we steeds vaker op zoek gaan naar betere voeding. De industrie speelt daar op in, waar vraag is komt aanbod. Grote concerns zijn bijvoorbeeld druk doende om producten te ontwikkelen met minder suiker en vet. Overgewicht is immers één van de grote problemen van de samenleving. Naast overgewicht komt ook voedselallergie vaak voor. Steeds meer voedselproducenten komen dan ook met speciale producten voor deze doelgroep.

Bewuster omgaan met voeding: de kennis

Er zijn veel diëten en gezondheidsprogramma's. Aangezien gezondheid en er aantrekkelijk uitzien belangrijke drijfveren zijn van de mens, worden we overspoeld met nieuwe diëten en gezondheidsprogramma's. In 2013 zijn er meer boeken, diëten en gezondheidsprogramma's ontwikkeld dan in de jaren daarvoor. Elk dieet c.q. gezondheidsprogramma pretendeert als beste te werken, de werking ervan is al dan niet wetenschappelijk onderbouwd. In mijn praktijk heb ik de afgelopen tien jaar veel cliënten begeleidt, ook op het gebied van gezonder eten en afvallen. Mijn ervaring is dat alle gezondheidsprogramma's werken. De vraag is alleen, hoe lang. Als je na verloop van tijd terugvalt in je oude eetpatroon dan paste dit programma niet bij je. Waar het op aan komt is dat je een leef- en eetpatroon weet te vinden wat je vol kunt houden. Om er achter te komen of een leef- en eetpatroon bij je past is het belangrijk om bij jezelf "naar binnen te gaan". Jezelf vragen te stellen als: waarom eet ik, wat doet dit eten met me, hoe voel ik me na het eten. Voelen wat past bij jou. Iedereen heeft een ander lichaam met verschillend erfelijk materiaal. Ieder lichaam heeft zijn eigen waarheid. Begeleiding bij deze "zoektocht" werkt vaak positief en stimulerend.



Voeding draagt het vermogen in zich om de mens in evenwicht te brengen met zichzelf. Goede voeding draagt er toe bij dat niet alleen de fysieke mens maar ook zijn energetisch lichaam wordt gereinigd met levenskracht.

Bewuster omgaan met voeding: de beleving

Ook de opkomst van de belevingseconomie heeft grote invloed op de verbetering van ons voedingspakket. Er komt steeds meer belangstelling voor biologische producten. We gaan steeds meer onze eigen kruiden en tomaatjes kweken. Onze band hiermee is groter omdat we het hebben zien groeien en weten dat het puur is. Het kopen van biologische producten is de afgelopen dertig jaar veranderd van een principekwestie in een kwestie van leefstijl, ook al kampt het woord "biologisch" nog steeds met een geitenwollensokkenimago. In de jaren zeventig kwamen biologische winkels op onder invloed van ideologisch gemotiveerde types. De consument die vandaag de dag biologische spullen koopt, is niet meer de geitenwollensokkendrager uit de jaren zeventig maar een moderne, kritische consument, die naast dier-, en milieuvriendelijkheid ook "waar voor zijn geld" wil. Een consument die kwaliteiten als "vers", "gezond", "smaakvol" en "er goed uitzien" meeweegt bij zijn aankoopbeslissingen.

Het verhaal achter het product vinden we steeds belangrijker. Eieren bij de boer gekocht, zelfgemaakte jam, regionale producten, producten met liefde bereid hebben een grotere emotionele waarde. Merken met karakter en menselijkheid

hebben de toekomst, ook op het gebied van voeding. Daarnaast is eten ook vooral gevoel. Het eten van bepaalde voedingsmiddelen gaat vaak gepaard met emoties. Voeding staat voor veiligheid, troost en liefde. Normaal gesproken geeft de borst of fles die een baby lichamelijk en emotioneel rust. Het is dan ook niet verwonderlijk dat we als volwassenen naar voedsel grijpen wanneer we het moeilijk hebben. We eten vaak om een gevoel te compenseren. Omdat we bijvoorbeeld verdrietig zijn, ons vervelen, ons gelukkig voelen, onzeker zijn of ons gespannen voelen. Van chocolade is bekend dat het een stofje bevat dat onze stemming verbetert. Een andere belangrijke betekenis van voeding is de sociale binding. Gezamenlijk genieten van hetzelfde eten is één van de belangrijkste sociale rituelen. Tijdens de maaltijd wordt de verbondenheid tussen mensen bevestigd en er wordt intimiteit gecreëerd. Het genieten van het goede brengt mensen samen.

Hoe weten we welk eten goed voor ons is?

Je kunt jezelf afvragen: waarom eet ik een bepaald voedingsmiddel? Is het omdat ik honger hebt, heeft het een sociale reden, een emotionele reden. Vanwege het feit dat het gezellig is, uit angst of frustratie, boosheid of verveling? Wat is de reactie van mijn lichaam na het eten van iets? Geeft het een prettig gevoel in mijn buik, word ik vitaal of juist moe na het gebruiken van een maaltijd?

Er bestaat geen voeding die het beste is voor iedereen. Ieder mens heeft namelijk zijn eigen, unieke constitutie. Mensen zijn heel verschillend. Ze ontwikkelen zich ieder op hun eigen wijze. Het meest zichtbaar is dit op het fysieke niveau. Een baby moet heel zijn lichaam nog vormen, een puber groeit hard, weer een ander heeft een volgroeid lichaam en is in de bloei van zijn leven. Een ander verschilpunt is de geestelijke ontwikkeling. Sommige mensen zijn heel gebonden aan hun fysieke lichaam, misschien omdat ze zware lichamelijke arbeid moeten verrichten. Anderen hebben een leven waarin ze zich meer bezig houden met bewustwording. Het ene lichaamstype heeft meer behoefte aan snelle energieleveranciers als koolhydraten terwijl voor het andere lichaamstype koolhydraten op den duur aanleiding geven tot overgewicht of diabetes.

Een eerste stap om er achter te komen welk eten goed is voor je lichaam is: leer luisteren naar je lichaam. Ieder lichaam heeft zijn eigen waarheid. Leer je lichaam kennen door te voelen. Dit brengt je dicht bij de waarheid van je lichaam. Om te kunnen voelen is het in eerste instantie belangrijk dat je ontspannen bent. Iedereen heeft een andere manier nodig om tot ontspanning te komen. Voor de één werkt meditatie, voor de ander yoga, een wandeling maken, luisteren naar muziek of dansen op muziek of..... Ieder mens heeft ook een ander uitgangspunt als het om voelen gaat.

Misschien ken je het verschil: de ene maaltijd, waarna je het gevoel had het leven maar even uit te moeten stellen totdat de maaltijd enigszins verteerd was, en een andere maaltijd

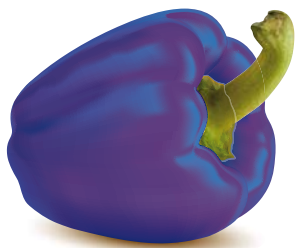


waarna je je fris, fit en vitaal voelde. Dit is een eerste indicatie wat voeding kan doen. Met het drinken van flink wat glazen alcoholhoudende drank zullen de meesten ervaren hoe het lichaam reageert. Ook het krijgen van een anafylactische reactie (een situatie waarin het lichaam in een shocktoestand raakt bijvoorbeeld naar aanleiding van het eten van een allergisch voedingsmiddel) is duidelijk "voelbaar". In hoeverre je ook in staat bent om wat subtielere signalen te voelen, hangt af van je gevoeligheid en de mate waarin je daarin "hebt geoefend". Wanneer je nog nooit stil hebt gestaan bij wat je voelt dan heb je een ander uitgangspunt dan iemand die dat wel heeft gedaan. Hoe leer je je subtielere lichaamssignalen gewaar te worden? Tijd, aandacht en ontspanning zijn hiervoor sleutelwoorden, de manier waarop zal voor iedereen verschillend zijn.

Wiens belang?

De voedingsmiddelenindustrie of de consument?

Voedingsmiddelenconcerns spelen handig in op vragen uit de markt. Waar vraag is, zorgen zij voor aanbod. Daarnaast hebben ze ook als doel om veel winst te maken. En zijn er samenwerkingsverbanden met bedrijven/leveranciers die hun grondstof/product kwijt moeten. Dit heeft tot gevolg dat er snel belangenverstrengeling optreedt. Er worden veel nieuwe "gezonde" of "light" producten ontwikkeld. Niet alle "gezonde" of "light" producten zijn even goed voor ons. Door middel van reclame en marketing worden deze aan de man gebracht. Als consument zijn we vaak erg gevoelig voor deze reclame. Zouden deze voedingsmiddelenconcerns ook zoveel invloed/grip op ons hebben wanneer we sterker in onze schoenen zouden staan en meer naar ons gevoel zouden kunnen luisteren. Waarom gaan we af op de wijsheid en waarheid van anderen en niet op dat van onszelf?



De toekomst van voeding

Futuristische voeding: in de toekomst zal er kweekvlees verkrijgbaar zijn, gaan we verder met genetisch gemanipuleerde voeding, wordt er een voedselprinter ontwikkeld die in staat is om etenswaren te printen en gaan we insecten eten (dit werd in de oertijd ook gedaan). Aan de andere kant komt er ook meer aandacht voor natuurlijke voeding, voeding die met liefde is bereid.

De invloed van emoties op ons eten

Vanaf de eerste dag in ons leven zijn we volkomen afhankelijk van de liefde, aandacht en zorg van anderen. Door deze afhankelijkheid komen we onvermijdelijk frustratie en pijn tegen omdat onze behoeften en verlangens niet altijd kunnen worden vervuld. Om te kunnen "overleven" gaan we afweermechanismen ontwikkelen. De één zal opstandig of boos worden wanneer niet in zijn/haar behoefte kan worden voorzien, de ander gaat huilen. Weer een ander gaat bij pijn, verdriet of frustratie naar eten grijpen. Het is goed om voor jezelf duidelijk te krijgen welke redenen jij hebt om te eten. Het bijhouden van een (voedings)dagboek kan hierbij helpen. In dit (voedings)dagboek kun je schrijven wanneer, waarom je wat hebt gegeten en gedronken en welke emotie/situatie daarbij van toepassing was. Zo krijg je inzicht in je eetpatroon en kun je kijken of er andere mogelijkheden, oplossingen of alternatieven zijn voor je eetgedrag. Wanneer psycho-emotionele redenen de oorzaak zijn van het eten van bepaalde voedingsmiddelen dan is het belangrijk om hier een oplossing voor te zoeken. Met het verkrijgen van inzicht in je eetpatroon werk je aan een oplossing. Dit is belangrijker dan het jezelf ontzeggen van een bepaald voedingsmiddel of je schuldig te voelen wanneer het niet is gelukt om een bepaald voornemen door te zetten. Het accepteren van je zwakke kanten geeft vaak rust. Dit accepteren kan ook al een stap in de goede richting zijn.

Conclusie

We kunnen niet om onze genetische aanleg heen. Toch is onze situatie niet honderd procent vergelijkbaar met de oermens vanwege onze andere leefstijl met meer stress, andere emotionele en sociale invloeden. Iedereen heeft een andere constitutie en ieder lichaam heeft een andere waarheid. Bewustwording van je lichaam, het goed (leren) voelen wat bij jou en je lichaam past, is een voorwaarde om dat leef- en eetpatroon te kiezen wat juist is voor jou. Goede professionele begeleiding werkt vaak stimulerend en positief bij verandering van eet- en leefstijl.

Literatuurlijst

1. The Future of Food, Adjiedj Bakas;
2. Voeding en spiritualiteit Fons Delnooz en Patricia Martinot;
3. Oergondisch genieten, Ria Penders Elly Poll, Yvonne van Stigt;
4. De Hoorn des Overvloeds, Voeding en Zelf-Bevrijding, Christiane Beerlandt.

Auteursgegevens

Petra Kersten, Diëtist/Orthomoleculair therapeut
www.petrakersten.com

Oefening: raak meer vertrouwd met je lichaam

Het is belangrijk om werkelijk te voelen hoe je je voelt. We zijn dat wat verleerd. We zeggen bijvoorbeeld "het voelt goed voor mij". Maar wat wordt bedoeld met "goed"? Het woord "goed" kan blij, opgewonden, opgelucht... of nog een hele reeks andere gevoelens betekenen. Algemene woorden als "goed" of "slecht" zijn moeilijk om werkelijk contact te maken met wat wij echt voelen. De onderstaande lijst met gevoelens en nuances en kwaliteiten van gevoelens kunnen je helpen om woorden te vinden voor jou gevoelens rondom bewustwording en voeding. Welke gevoelens zijn bijvoorbeeld aanleiding om te eten en welke gevoelens geven weer hoe je je voelt na het eten van een bepaald voedingsmiddel.

Probeer de komende tijd bij een aantal woorden een situatie voor de geest te halen waarbij dit woord van toepassing is. Op deze manier raak je meer vertrouwd met de verschillende emoties, je lichaam en de wisselwerking hiertussen.

Gevoelens:

ademloos	bruisend	gefrustreerd	glorieus	nieuwsgierig	opgetogen	treurig	verwonderd
angstig	chagrijnig	geïntregeerd	jolig	onbehaaglijk	opgewekt	triest	voldaan
bang	dankbaar	geïrriteerd	kalm	ongeduldig	overstuur	trots	vredig
bedroefd	dolblij	gekwetst	koel	ongelukkig	overweldigd	uitgelaten	vreugdevol
bedrukt	doodsbang	gelukkig	koud	onstuimig	paniekerig	uitgeput	vurig
behaaglijk	eenzaam	gelukzalig	kwaad	onthutst	perplex	verbaasd	wanhopig
beverig	energiek	geprikeld	levendig	ontroerd	slaperig	verbijsterd	warm
bevredigd	erkentelijk	geraakt	melancholiek	ontspannen	somber	verbluft	weemoedig
bevreesd	extatisch	geschokt	miserabel	ontsteld	sprankelend	verdrietig	zacht
bezield	futloos	geschrokken	moe	ontzet	stil	verrukt	zachtmoedig
blij	geagiteerd	gespannen	moedeloos	onzeker	teder	vervuld	zalig
boos	geamuseerd	gevoelig	nerveus	opgelucht	tevreden	verward	zelfvoldaan
							zenuwachtig

Quasigevoelens

Het verwarrende van taal is dat wij het woord "voelen" soms ook gebruiken zonder dat wij daadwerkelijk een gevoel uitdrukken. Een voorbeeld hiervan is: "ik voel dat zij mij niet eerlijk behandelen." Deze woorden zeggen meer over hoe wij de gebeurtenissen en/of onze gevoelens daarbij interpreteren dan over het gevoel zelf. Vanuit de geweldloze communicatie is er ook een lijst beschikbaar van quasigevoelens.

Bron: Geweldloze Communicatie door Marschall B. Rosenberg www.cnvc.org