PDS coaching
Grip op maag-darmklachten

Eten met aandacht en boekentips

2. Eten

Tips om aandachtig te eten

Het gaat er niet alleen om wat je eet, maar ook hoe je eet. Daarom geef ik je hieronder tips die je kunnen helpen om aandachtiger te eten.

Eerst even een aantal **voordelen** op een rij van mindful eten:

1. **Je proeft meer**: hoe veel meer kun je genieten van je eten als je er de tijd voor neemt? Smaken zullen bijvoorbeeld veel intenser zijn als je goed kauwt.

2. **Je hebt minder last van darmklachten**: door met één ding bezig te zijn, goed te kauwen en daarna te slikken, worden voedingsstoffen beter opgenomen. De vertering gaat makkelijker, dus de kans op darmklachten wordt hierdoor kleiner.

3. **Je eet al snel minder**: als je rustig eet, zit je sneller vol. Het lichaam krijgt namelijk pas na 20 minuten een signaal van de hersenen dat je vol zit. Het helpt je dus ook bij het afvallen!

4. **Je wordt bewuster van hoeveel je eet**: indien je volledige aandacht hebt op het eten (tv uit, smartphone aan de kant) ben je er bewust van hoeveel je eet. De kans op een eetbui is hierdoor kleiner.

5. **Je eet al snel gezonder**: door de tijd te nemen om te eten en wellicht wat te bereiden, maak je eerder een keuze voor een gezonde maaltijd, zoals een salade of een stuk fruit. Je pakt minder snel een ongezonde snack zonder er bij na te denken.

6. **Je krijgt meer energie:** door goed te kauwen en slikken worden vitamines en mineralen goed opgenomen. Hierdoor krijg je meer energie uit je voeding.

7 tips om met meer aandacht te eten:

1. **Plan minimaal een half uur in om een maaltijd te eten.** Stel je voor dat je maar 5 minuten hebt om je lunch op te eten (wellicht lopend, in de auto of achter je bureau). Hoe aandachtig kun je dit dan doen? Je zult snel moeten kauwen en slikken. Mogelijk ben je in je hoofd al bezig met je volgende activiteit. Door weinig tijd te nemen, heeft je lichaam onvoldoende tijd om dit te verwerken, zowel de hersenen (volgevoel) als de vertering (in de darmen). Indien je voldoende tijd inplant, heb je alle tijd om stil te staan bij de maaltijd en hier ook daadwerkelijk van te genieten. Maak dus tijd voor dit belangrijke moment om je lichaam echt energie te geven. Je kunt beginnen met één maaltijd of tussendoortje per dag.

2. **Ga zitten tijdens het eten.** Indien je staand eet, is je lichaam met te veel verschillende taken tegelijk bezig en kan het niet alle energie besteden aan het eten. Ga rustig aan tafel zitten en neem de tijd. Kijk eerst even wat er op je bord ligt, voordat je begint. Welke kleuren zie je? Hoe ruikt het?

3. **Zet de televisie of laptop uit en leg de Smart Phone even weg.** Door tv te kijken tijdens het eten, ben je onvoldoende gefocust op het eten. Hierdoor eet je mogelijk te snel en daardoor vaak te veel. Door je aandacht te richten op het eten, zit je sneller vol. Het lichaam is je dankbaar dat je rustig kauwt, want daardoor worden vitamines makkelijker opgenomen.

4. **Leg je bestek neer na elke hap die je neemt.** Dit kan helpen indien je gewend bent om snel te eten. Vaak ben je al bezig met de volgende hap opscheppen, terwijl je op de vorige hap nog aan het kauwen ben. Door je mes en vork even neer te leggen, verbreek je dit proces. Je neemt een hap eten, legt je bestek even neer, kauwt langzaam op je eten en slikt dit rustig door. Daarna pak je pas weer je bestek en herhaal je dit.

5. **Sta stil bij waar je eten vandaan komt.** Welk proces heeft dit stukje appel gehad voordat hij op je bord terecht komt? Hoe lang geleden was dit nog maar een zaadje? En hoelang heeft het geduurd voordat hij volgroeid was tot een rijpe appel? Dit is een manier om dankbaar te zijn voor eten en er meer van te genieten.

6. **Eet pas als je honger hebt.** Eet pas als je een redelijke mate van honger hebt, maar stel het ook niet uit tot je uitgehongerd bent. Wacht je te lang met eten en heb je heel veel trek, dan wordt het moeilijk om rustig te eten en er van te genieten. Geef daarom voor het eten jezelf een cijfer voor hoeveel honger je hebt. Gebruik een *hongermeter* (zoals het voorbeeld op de volgende bladzijde) met een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 “overvol” betekent en 10 “uitgehongerd”. Een richtlijn is om te gaan eten bij een 6 of 7 en te stoppen als je je honger een 3 geeft.

Hongermeter

1. Ik voel me overvol, bijna misselijk. Mijn buik is opgezet en kan zelfs pijn doen.
2. Mijn maag is oncomfortabel vol, ik heb teveel gegeten.
3. Ik ben verzadigd en mijn maag voelt gevuld.
4. Ik heb net wat gegeten en dat voelt goed, maar er kan nog wat bij in mijn maag.
5. Ik voel me niet (meer) hongerig en redelijk verzadigd. Het is ok.
6. Mijn maag knort een beetje, het zou goed voelen om wat te eten.
7. Nu heb ik honger. Ik heb zin in een stevig maal.
8. Ik ben erg hongerig. Ik voel dat mijn lichaam echt eten nodig heeft.
9. Ik voel me onrustig van de honger, het neemt mijn gedachten in beslag.
10. Ik ben uitgehongerd. Mijn maag is helemaal leeg en ik voel me slap en energieloos.

Bron: Ontspannen eten, Rita Zeelenberg | www.mindful-eten.nl

7. **Laat oordelen los.** Vaak vinden we het slecht als we een verleiding niet hebben kunnen weerstaan. We voelen ons schuldig omdat we een paar koekjes hebben gegeten en dit voelt dan als falen. Misschien was je wel erg moe en kon je je aandacht er niet goed bij hebben. Je hoeft niet alles goed te doen. Je bent ook maar een mens. De volgende keer als je beter uitgerust bent, lukt het je wel! Zie het gewoon als een leermomentje. Het feit dat je het nu al opmerkt, is al een stap in de goede richting.

Start met het aanpassen van één eetgewoonte

Bij het begin valt het niet mee om anders te gaan eten. We zijn immers gewend om op een bepaalde manier te eten en hebben een vast eetpatroon ontwikkeld, waarvan een deel vaak onbewust. Daarom raad ik je aan om één van de tips te kiezen om mee te beginnen. Probeer het een keer uit op een rustige dag. Geef je zelf ook de tijd om je nieuwe gewoonte aan te leren. Het is een proces van vallen en weer opstaan. Het feit dat je bereid bent om dit te veranderen, is al een stap in de goede richting.

Waarmee ga jij beginnen? Ik hoor het graag van je, zodat ik je hiermee kan helpen.

Veel succes!

Hartelijke groet,

Janna Koopman

Handige boeken en websites over voeding en PDS

Aanpassingen in de voeding kan een hele ommekeer in je dagelijkse leven zijn.
Je koopt andere voedingsmiddelen en dit betekent ook dat de gerechten er anders zullen gaan zien. Om je op weg te helpen, vind je hieronder boeken en websites die je kunnen helpen hierbij.

Boeken over darmgezond, de spijsvertering en klachten verminderen:

- Giulia Enders – De mooie voedselmachine
- Nienke Tode-Gottenbos – **De poepdokter**
- Sigrid van der Marel-Sluijter – **Buik blij, jij blij**
- Katinka Huiskamp & Marieke Lebbink – **Darmehbo**
- Stichting September - **Zorgboek Prikkelbare Darm Syndroom**
- Lisa Macfarlane en Alana Macfarlane – **Omarm je darmen**

Kookboeken en diëten bij darmklachten en PDS:

- Anna-Karina van Denderen – **Lekker & makkelijk Koolhydraatarm**
- Yvonne van Stigt - **Oergondisch genieten**
- Yvonne Lemmers - **Grip op koolhydraten kookboek 1**
- Jasper Alblas – **7 x 7 afslank receptenboek**
- Joyce Bijl, Jacqueline Gerrits – **FODMAP: PDS en onbegrepen buikklachten**
- Tamara de Weijer – **Eet beter voor je maag en darmen**
- Dafne Schippers – **Dafne Likes kookboek**
- Saskia van As – **Superfood brood**
- Erica Herder, Marjolein van Kleef, Marloes Collins – **Histamine beperkt dieet basisboek**
- Teun van den Keuken – **Supermarkt survivalgids**

Boeken over omgaan met stress, mindset verbeteren en zelfliefde:

- Koen Lucas, Joyce Bijl, Jacqueline Gerrits – **PDS & Stress**
- Michael Pilarczyk – **Master your mindset**
- Mark Manson – **De edele kunst van not giving a fuck**
- Annemarie Paol – **Buigen als bamboo**
- Judith Deckers-Kocken - **Kinderbuik**

Bekijk ook onze top 5 boekenrecensie over onze darmen!

Websites met lekkere en gezonde recepten

- www.koolhydraatarmrecept.nl/
- https://oanhskitchen.nl/CategorieIndex/recepten/
- www.gobento.nl/weekmenu-nummer-1/
- www.mytaste.nl/z/gok-recepten.html
- www.eetpaleo.nl/recepten/
- www.lowcarbchef.nl/
- https://sites.google.com/site/histaminevrijnederland/histamine-vrije-recepten
- Prikkelbare darm syndroom Belangengroep: https://www.pdsb.nl/

Disclaimer

Het copyright © van de **Je darmen de baas** is vastgelegd door Janna Koopman van PDS coaching. Het is niet toegestaan om de inhoud van de pdf's, meditaties, visualisaties of werkboeken te verspreiden op een manier waarvan je met gezond verstand kunt inschatten dat dit niet is toegestaan. Het is toegestaan om korte tekstfragmenten, of oneliners te citeren op social media onder vermelding van #pdscoaching 'bron: Janna Koopman - PDS coaching.

Twijfel je om iets te delen, vraag dan eerst toestemming per email: info@pdscoaching.nl. Bij ongewenste verspreiding van verlies je de toegang tot de online omgeving en heeft dit juridische gevolgen.