GerritA Huisman
Integrale leefstijl- & vitaliteitsspecialist

Cursus Voedingsvrijheid les 1: de dieetcultuur

We zien gewicht als een dramatisch probleem.

• Je bent te dik, te dun, te vol, te mager. Op je hele lichaam of op bepaalde plekken te dik of te dun; dikke billen, geen billen, dikke buik, onderkin of je kunt je ribben tellen.
• Naast dat je er zelf wat van vindt, vind je omgeving er ook van alles van. Familie, vrienden,collega's, de diëtistes, social media, de huisarts, specialisten et cetera.
- Of we moeten afvallen voor onze gezondheid, omdat we last hebben van chronische aandoeningen of omdat er een operatie nodig is.

Dieetcultuur

Dit alles heeft geleid tot een dieetcultuur. We kennen 'honderdduizend' manieren en regels om af te vallen of aan te komen. Calorieën tellen, intermitting fasting, koolhydraat beperkt of koolhydraat arm, eiwitrijk, vetarm, volle vetten, veel of juist weinig fruit, alleen maar vlees of helemaal geen vlees, granen of juist geen granen, ketogeen, paleo, maaltijdvervangers, mediterraan dieet, enzovoorts.

Alles werkt uitstekend, maar helaas van korte duur en dan slaan we onszelf voor de kop. We deden het zo goed en nu doen we het weer hartstikke fout en dan zeggen we de meest vreselijke dingen over onszelf: "Sukkel, loser, mislukkeling die je bent! Je kunt ook helemaal niks!" Wat wijs je jezelf keihard af! En als je toch zo over jezelf denkt, dan kun je je net zo goed weer vol(vr)eten of weigeren om iets te eten.



En dan kunnen we het niet meer terugpakken; we kunnen de knop niet meer vinden. Grote frustraties en kwellingen. Tot een moment dat je het weer te pakken hebt en je gaat aan de slag met je volgende dieet, wat weer voor korte tijd hartstikke goed werkt. De kilo's vliegen eraf tot we denken, voor één keer mag ik toch wel dit, dit heb ik wel verdiend, oh het is weekend ik mag wel een keer zondigen, ……. En voor je het weet is de uitzondering weer een nieuwe gewoonte en daar gaan we weer: 'Wat een stommerd ben je, je was zo goed bezig en nu doe vreet je jezelf weer vol".

En zo gaan we van dieet naar dieet en de gevolgen zijn enorm. We weten niet meer wat "normaal" eten is. En als het de spuigaten uitloopt leggen we onszelf weer nieuwe regels en restricties op wat we allemaal niet meer mogen eten.

Kortom we zitten vast in een dieetcultuur en dieetmentaliteit, we oordelen en veroordelen onszelf, alles is goed of fout en we worden steeds dikker, steeds ongezonder en we kijken steeds negatiever naar onszelf.

"F*UCK DE DIEETCULTUUR"

Negatief zelfbeeld

We zijn, vaak van jongsaf aan, gaan geloven, dat je er toe doet als je slank bent, dat je het dan goed doet, dat je van waarde bent.
Dikke lichamen worden vaak bespot, afgekeurd, beschaamd, bekritiseerd en onderdrukt. Slanke lijven zien we terug op de tv, social media en we hebben het idee gekregen dat dun goed en mooi is.
Dikke lichamen worden vaak als ongezond bestempeld en dat die de (enige) oorzaak is van chronische aandoeningen.
We zijn daardoor diëten en afvallen normaal gaan vinden. Iedereen praat erover hoe belangrijk het is om slank te zijn en gezond te eten. Dik zijn is ongezond en niemand wil ongezond zijn en we gaan vervolgens van dieet naar dieet.

We zien op social media foto's van ervoor en erna. We moeten dus een ander lichaam krijgen. De voorfoto is niet goed genoeg. Het praten over een negatief lichaam is normaal geworden. De kipfiletjes, de dikke buik, dikke billen zijn niet goed.
Zelden praten we positief over ons eigen lichaam. Dit valt bijna niet meer op. Maar let maar eens op en wees bewust wat je tegen jezelf zegt of wat je vindt van een lichaam van een ander.

GOED OF FOUT, GEZOND EN ONGEZOND

JE FAALT ALS JE HET NIET GOED DOET



We plakken etiketjes op wat gezond en ongezond is. We hebben daardoor een gestoorde relatie met onszelf en eten gekregen.

- Ongezond eten is slecht, verkeerd en je faalt als je het eet en je schaamt je en je voelt je schuldig en na elk dieet word je meer onzeker.
- Gezond eten wordt gezien als een persoonlijke prestatie.

De vicieuze cirkel

Wat kies jij?

- de strenge dieetcultuur met een negatief zelfbeeld en in de vicieuze dieetcirkel blijven hangen of
- kies je voor een relaxte relatie met eten en een goede relatie met jezelf



Wil je het laatste dan is het nodig om alle gedachten en vaak hardnekkige overtuigingen over gezondheid, lichaamsvormen, gewicht en voedingsproducten los te laten. Dus de uitdaging is om alle oordelen eraf te halen, want het staat een gezonde relatie met jezelf en met eten in de weg.

Als je een fijne relatie met voeding hebt, dan kun je gewoon genieten van alles wat je eet. Je mag kiezen wat je wil. Je eet fruit omdat je er zin in hebt, niet omdat het gezond is. Je eet een cupcake omdat je daarvan smult en niet omdat het een guilty pleasure is (want dan mag het eigenlijk niet). Je eet witte pasta, omdat je dat lekkerder vindt dan volkoren pasta.

Dus wat wil jij?

- Veel aandacht, tijd, energie en geld besteden om af te vallen, aan goed en fout, steeds het gevoel van falen te hebben en een laag zelfbeeld of
- Afscheid nemen van de dieetcultuur en stoppen met lijnen en dieten en jouw aandacht, tijd, energie en geld besteden om fitter en energieker te worden voor persoonlijke ontwikkeling en om je ware potentie te benutten.

JE BENT GOED GENOEG EN JE MAG UIT LIEFDE VOOR JEZELF ECHT GOED VOOR JEZELF GAAN ZORGEN.



Ben je al een beetje bewust geworden wat de effecten zijn van de dieetcultuur? Uiteraard gaat het om jouw eigen dieetervaringen. Door het beantwoorden van de vragen word je meer bewust van de wat de dieetcultuur jou heeft opgeleverd en gekost.

Pak een speciaal schriftje of notitieboekje.
Wees eerlijk naar jezelf, wat best lastig is.
We hebben nogal eens de neiging het goed te praten of te denken dat het best wel mee valt.

De antwoorden heb je nodig voor de volgende lessen.

1. **Dieetverleden:**
   - Hoe oud was je toen je voor het eerst ging lijnen, diëten of ging je op je eten letten, omdat je het gevoel had dat je te dik was of omdat iemand zei dat je te dik was?
   - Wanneer werd het gewicht belangrijk? Wanneer voelde je je wat dikker?
   - Was je ook echt dik? Was je dikker dan dat jij het idee had wat acceptabel was? Als je nu terugkijkt naar foto's van toen, wat denk je dan? Werd je door anderen geattendeerd dat je dik of ongezond dik was (bv door ouders, schooldokter of arts?)
   - Wat heb je allemaal al gedaan om af te vallen? Bv. Dietiste, Weight Watchers, Sonja Bakker, intermitting fasting, calorieën tellen, koolhydraatarm, paleo, …….. Welke regels heb je meegekregen?
     Maak een tijdlijn van je gewicht en wat je allemaal hebt gedaan om af te vallen.

2. **Wat heeft diëten je opgeleverd?**
   - Wat heeft het diëten en afvallen je opgeleverd?
   - Wat heeft het diëten je fysiek opgeleverd?
   - Wat heeft het diëten en de dieetmentaliteit je mentaal en emotioneel opgeleverd?

3. Wat heeft diëten je gekost?

- Wat heeft het diëten je fysiek gekost? Denk bv aan de stofwisseling
- Wat heeft het diëten en de dieetmentaliteit je mentaal en emotioneel gekost?
- Wat heeft het diëten je verder nog gekost?
  Denk aan energie, tijd, geld en aandacht?

4. **Wat hoopte je met een dieet te bereiken en wat waren de verwachtingen?**

- Wat hoopte je met een dieet te bereiken?
- Wat waren je verwachtingen?

Als je het lastig vindt deze vraag te beantwoorden, dan hier een paar suggesties:
Zou je gelukkig en succesvol worden?
Zou je gezonder worden?
Dat je met het dieet nu écht blijvend zou afvallen?
Dat je controle zou krijgen en geen eetbuien meer zou hebben.
Dat je van jezelf zou gaan houden en jezelf eindelijk zou accepteren.

5. Wat was het resultaat op korte termijn (< 6 maanden)?

- Was het op korte termijn een al of niet succesvol?
- Was je afgevallen? Had je het streefgewicht gehaald?
- Had je het streefgewicht niet behaald?
- Hoe voelde je je daarbij?

Als je het lastig vindt deze vraag te beantwoorden, dan hier een paar suggesties:
Was je energiek en krachtig?
Kreeg je zelfvertrouwen, kreeg je complimentjes, zat je lekker in je vel?
Voelde je je goed?
Voelde je je slank?
Was je tevreden over jezelf en je lichaam?

Had je het streefgewicht toch niet gehaald?
Was het te streng of vond je dat je geen discipline had?
Kreeg je stress?
Schaamde je je?
Voelde je schuldig en daardoor machteloos?

6. **Wat was het resultaat op langere termijn (> 6 maanden)?**

- Wees eerlijk en benoem wat je op langere termijn bereikt hebt.
- Hoe lang bleef je op (je streef)gewicht?
- Wat was de aanleiding dat je gestopt bent met het dieet?
- Kwamen de kilo's er snel of langzaam weer aan?
- Was het elke keer zo of was het verschillend?
- Hoe voelde je je nadat het weer niet blijvend gelukt is?

Als je het lastig vindt deze vraag te beantwoorden, dan hier een paar suggesties:
Kreeg je stress?
Schaamde je je dat het niet gelukt is?
Voelde je je schuldig en kreeg je daardoor een machteloos gevoel?
Ben je op deze manier vaak aangekomen en afgevallen?
Vond je steeds weer dat je geen of te weinig discipline had?
Nam je vertrouwen in je jezelf en in je lichaam keer op keer meer af?
Ontstonden er allerlei cravings?
Kreeg je misschien eetbuien?
Ging je minder van je eigen lichaam houden?

7. **Wat zou er kunnen gebeuren als je de dieetcultuur en alle regels loslaat?**

- Durf je nu de dieetcultuur en -mentaliteit los te laten?
- Wat zou er kunnen gebeuren als je zou stoppen met diëten?

Als je het lastig vindt deze vraag te beantwoorden, dan hier een paar suggesties:
Ben je bang dat je je helemaal laat gaan?
Dat je (vr)eetbuien gaat krijgen?
Ben je bang dat je helemaal de controle verliest?
Ben je bang om ongezonder te worden?
Voel je de angst dat je dikker zult worden?
Ben je bang dat je wordt aangekeken als je niet aan het lijnen bent?

8. **Wat is de rode draad van alle afvalpogingen?**

- Wat is jouw eerlijke conclusie als je alles terugleest wat je zojuist hebt opgeschreven?
- Zie je patronen?
- Wat is de rode draad?

9. Nog even een korte vragenlijst. Beantwoord ze met een 'ja' of een 'nee':

- Heeft het diëten je opgeleverd wat je had gehoopt?
- Ben je tevreden met hoe je nu eet en snoept?
- Ben je tevreden met je relatie met eten?
- Ben je tevreden met je lichaam?
- Ben je tevreden met je energie?
- Ben je tevreden over je gezondheid?

Als je antwoord op 1 of meer van deze vragen "nee" is, dan is het tijd om de dieetcultuur in te wisselen voor vertrouwen. Vertrouwen in jezelf en vertrouwen in dat het anders kan en mag.



Afbeelding: www.leveninhetmoment.nl

De volgende les gaat over het effect van eetregels.

Liefs GerritA