

Hoe voorkom je het jo-jo-effect?



Crashdieet helpt niet

Snel overtollig gewicht verliezen door middel van een crashdieet is gedoemd te mislukken en leidt zelfs tot gewichtstoename. Dat blijkt uit een nieuw Brits onderzoek.

Een onderzoek onder 2.000 mensen wijst uit dat populaire crashdiëten zoals het Atkinsdieet en het Dukandieet gedoemd zijn te mislukken. Uit het onderzoek blijkt dat mensen een streng crashdieet slechts 15 dagen volhouden. Nog geen drie weken na het stoppen van het dieet vliegen de kilo's er bij de meerderheid weer aan.

Wonderdiëten bestaan helaas niet. Laat je daarom niet gek maken door gefotoshopte beelden van beroemdheden en artikelen over het zoveelste crashdieet.

De enige effectieve manier om definitief van overgewicht af te komen is een **eectraining** waarin je gezond en matig eten/ snoepen combineert met voldoende lichaamsbeweging. Dit is wel makkelijker gezegd dan gedaan. Vaak is het ook nodig om te onderzoeken waarom je steeds de neiging hebt om te veel te eten of te snoepen.

Wat is nodig voor blijvend succes?

Als je een poosje een bepaald dieet met de bijhorende regels volgt, heb je niets of weinig veranderd aan je eigen vertrouwde eetgewoonten. Voor succes op lange termijn helpen we je meer inzicht te krijgen in je eetgedrag en welke plaats eten in je leven inneemt. Middels een eectraining leer je geleidelijk nieuwe goede gewoonten erbij terwijl je helemaal geen gevoel hebt dat je met een dieet bezig bent. En toch bereik je dan een voor jou passend gewicht.



Wat voor eter ben jij?

Mensen met eetproblemen hebben vaak een eetgedrag dat of nogal gericht is op streng lijnen (lijngerichte eters) of ze eten emoties weg (emotie-eters) of ze zijn erg vatbaar voor het zien of ruiken van eten om zich heen (externe eters).

Lijngerichte eters

Lijngerichte eters kunnen maar een ding doen om slank te worden: Stoppen met het lijngedrag, om het jojo-effect te voorkomen.

Emotionele eters

De emotionele eters eten omdat ze niet lekker in hun vel zitten door een nare dag of als reactie op een naar moment. Zo komt het regelmatig voor dat mensen eten of drinken omdat ze zich 'leeg' voelen of een andere vorm van onrust ervaren. In zo'n situatie ontstaan bij veel mensen eetbuien of 'snaaigedrag'. Het kan ook iets ondefinieerbaars zijn, zoals: ik heb geen maaghonger, maar ik zit op de bank en heb toch trek in iets.

Voorbeeld van Ineke, 43 jaar

'Toen ik uit mijn werk thuiskwam, was er niemand. Het huis was leeg, ik voelde me alleen. Ik maakte iets te eten voor mijzelf klaar: een gezonde maaltijd met verse groente, aardappelen en een stukje vlees. Ik was wel verzadigd maar miste toch nog iets. Ik besloot wat ijs te nemen. Een maaltijd is niet compleet zonder toetje, vind ik. Ik nam daarna nog een beetje en voor ik er erg in had, lepelde ik de hele bak leeg. Ik dacht alleen maar hoe lekker zoet het ijs was, hoe fijn het was om het te eten, hoe prettig het voelde.

Dit gaat wel vaker zo als ik alleen ben. Ik neem mij altijd voor om het niet meer zo te doen en gezonder te gaan eten. Maar op het moment zelf is het alsof ik dat helemaal niet meer weet.'

Bepaalde emoties kunnen een behoefte aan troost en warmte veroorzaken. Eenzaamheid, angst of verdriet, maar ook de kleine ergernisjes van alledag. Eten lijkt in dergelijke gevallen dit verlangen te bevredigen. Dat hebben we immers geleerd in onze kinderjaren: we werden beloond met iets lekkers of kregen als troost een snoepje.

Iemand die zich verveelt, wil graag een prettige afleiding. Verveling is immers geen aangenaam gevoel. Eten kan dan een aantrekkelijke oplossing lijken: het leidt af en geeft direct een prettiger gevoel. Het vult de leegte.

Een plotseling opkomende zin in eten of snoepen kan ook verbonden zijn met gevoelens zoals boosheid of verdriet. Eten gebeurt dan om de emotie te dempen, om het nare gevoel weg te krijgen.

Eten om een prettig gevoel te krijgen of juist om nare gevoelens te verdrijven, wordt ook wel emotie-eten genoemd. Dit kan een probleem worden als er te vaak naar eten wordt gegrepen om met vervelende emoties om te kunnen gaan. Meestal is het iets dat zich sluipenderwijs, over een lange periode heeft ontwikkeld. En bijna altijd is het een onbewust proces: het lijkt wel alsof die plotselinge honger iedere keer zomaar uit de lucht komt vallen. Een dieet zal in die situaties niet voldoen. Dan richten we ons op het leren herkennen van die onrust en hoe je op een positievere manier er mee kunt omgaan. Dit geeft uiteindelijk meer kracht en zelfvertrouwen en bereik je makkelijker je doelen.

Externe eters

Externe eters hebben moeite met het zien van de affiches van Magnumijs of van de schaal nootjes die voor hen staat. Je krijgt zin in eten door prikkels, zoals de geur van vers brood, je krijgt de smaak van iets in je mond als je er een afbeelding van ziet of je ziet iemand het eten.

Behandeling

We bieden je de nodige ondersteuning om aan de oorzaak van je overgewicht en ongewenste eetgewoonten te werken. We bouwen mee aan je motivatie en het aanleren van nieuwe patronen. Dat heeft veel met bewustwording te maken en vraagt om geduld bij de eettraining. Dan lukt het je echt om de nieuwe leefgewoonten eigen te maken en voorgoed af te rekenen met het jo-joën.