



Nieuwsbrief oktober 2016

Ben je een emotionele eter? Start met gezonde voeding!

Auteur: Stephanie De Munck

Onze 3^{de} nieuwsbrief snijdt een thema aan dat veel mensen bezig houdt: VOEDING! Ik hoor u al denken, is dit een thema voor een psychologenpraktijk? Wij vinden van wel!

Eten en emotionele gebeurtenissen gaan vaak samen. Zowel negatieve (bv. liefdesverdriet, stress) als positieve emoties (bv. geluk bij geboorte/verjaardagen) hangen samen met het nuttigen van voedsel.



Wanneer we emotioneel eten grijpen we ook vaker naar vette en suikerrijke snacks omdat die voedingsmiddelen stoffen vrijmaken in onze hersenen die ons 'even' beter doen voelen. Achteraf volgt de kater en hebben we vaak schuldgevoelens ('we hebben ons weer eens laten gaan'). Deze gevoelens en gedachten faciliteren om opnieuw emotioneel te gaan eten. Bijkomend moeten we ook constateren dat onze gevoelens (verdriet, stress, eenzaamheid) hiermee niet verdwenen zijn. Mensen die echte 'vreetbuien' installeren hebben vaak een negatief zelfbeeld, voelen zich eenzaam en hebben soms moeite om sociaal te zijn.

Ons advies, START met GEZONDE/EVENWICHTIGE VOEDING, neem je EMOTIES onder de LOEP en INSTALLEER BLIKSEMAFLEIDERS wanneer je begint te 'craven naar emo- voedsel' (bv. een boek lezen, een bad nemen, iemand bellen, een gesprek starten, relaxatie- oefeningen opstarten, sporten, ...). Wees echter niet te streng of veeleisend voor jezelf, denk eraan, alle kleine inspanningen in de goede richting zijn overwinningen.

Voordelen van gezond eten:

- ✓ 'craving' naar ongezonde voeding wordt veel minder groot
- ✓ energiehuishouding gedurende de dag verloopt gelijkmatiger (geen suikerboasts en -dips)
- ✓ meer positieve gedachten en gevoelens
- ✓ zet aan tot bewegen en geeft zin in een gezondere levensstijl
- ✓ de kans bestaat dat onze (psycho)somatische klachten dalen en dat bepaalde medicatie o.a. voor de maag, voor de darmen, kan stopgezet worden wat ook weer een positieve invloed oplevert voor ons lichaam
- ✓ geen 'bewerkt eten' meer nuttigen zorgt ervoor dat we minder artificiële kleur- en bewaarmiddelen (onder de vorm van veel E's) binnenkrijgen wat ook zuiverend is voor het lichaam

Maar **WAT IS GEZONDE VOEDING EIGENLIJK?**

We bespreken de 3 belangrijke voedingsgroepen die ons lichaam van energie en essentiële stoffen voorzien: de **KOOLHYDRATEN**, de **PROTEÏNEN** en de **VETTEN**.



KOOLHYDRATEN vinden we in onze voeding terug onder de vorm van suiker, zetmeel en vezels.

We vinden ze terug in brood, rijst, aardappelen, pasta, havermout maar ook in fruit en groenten. Onze hersenen, rode bloedcellen en onze darmen hebben suiker en vezels nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezonde koolhydraten zitten in ongeraffineerde producten zoals volkoren brood, volkoren pasta, volle rijst en allerlei verse (lees: onbespoten) groenten en fruit.

PROTEÏNEN, ook wel eiwitten genaamd, zitten in dierlijke (zoals vlees, vis, gevogelte, melk, melkproducten en eieren) en plantaardige producten (peulvruchten, noten, soja, paddenstoelen, brood en granen). Proteïnen zijn de bouwstenen en werkpaarden van ons lichaam.

Gezonde proteïnen zijn vooral bovenvermelde plantaardige producten i.e. bonen, linzen, noten, paddenstoelen, volkoren brood en volkoren pasta. Van de dierlijke producten eet je best zo weinig mogelijk rood vlees (dus géén varken, géén rund, géén schaap), kip mag wel (liefst een traag opgegroeide bio- kip) en vis is ook

gezond (liefst met certificaat). Eieren, melk en soja (verrijkt met vit B2 en B12, als alternatief voor melk) zijn ook ok.

VETTEN zijn een bron van energie, vitamine A, vitamine D, vitamine E en essentiële vetzuren. Er bestaan onverzadigde (o.a. olijfolie, vette vis, noten) en verzadigde vetten (o.a. boter, vlees, melk, kaas, ijs). Transvetten (bv. uit gefrituurde en fabrieksmatige geproduceerde koeken/gebak) behoren ook tot de categorie 'verzadigde vetten'. **Gezonde vetten** zijn de onverzadigde, ongeraffineerde vetten. Dus kook en eet bij voorkeur met olijfolie extra vierge, ongeraffineerde kokosolie en eet vette vis en noten.



IDEAAL BOODSCHAPPENLIJSTJE:

- water, thee (2 liter per dag)
- veel groenten (300 gr- vergelijkbaar met 1 grote soepkom per dag)
- fruit (2 a 3 stuks per dag, best 'uit het vuistje')
- erwten, linzen, bonen
- volkoren brood
- volkoren rijst, volkoren pasta
- aardappelen
- bio-kip
- vis met MSC of ASC label, vette vis (zalm, makreel, haring, anjovis, sardines)
- noten
- yoghurt (zowel dierlijk als plantaardig)
- magere of halfvolle melk (max. 1 glas per dag)
- magere kaas
- vegetarisch beleg (o.a. hummus, groententaponades)
- eieren
- olijfolie
- gezonde aperitiefhapjes: olijven, gedroogd fruit, noten, crackers met noten/zaden

INTERESSANT OM WETEN:

Er bestaan massa's boeken met enorm uiteenlopende meningen over gezonde voeding, denken we maar aan 'de voedselzandloper', 'de voedingsdriehoek', 'de schijf van vijf' enz. Als we lezen over voeding is het belangrijk dat we eerst naar onze bron kijken. Baseert de auteur zich op wetenschappelijke studies met gerandomiseerde gecontroleerde proefgroepen (klinisch vs. placebo) of verkondigt hij of zij een eigen, geïsoleerde mening? Studies betreffende voeding zijn soms moeilijk uit te voeren bv. vind maar eens een placebo voor brood? Om goed te zijn, dienen deze studies ook longitudinaal (mensen opvolgen gedurende een langere periode) uitgevoerd te worden en dient er rekening gehouden te worden met tal van 'covariaten' (bv. sport deze proefpersoon ja/nee?).

Voor dit artikel zijn wij geneigd de gemeenschappelijke deler te kiezen uit tal van publicaties, waar zijn de professoren het wel allemaal over eens? We vermelden onze bronnen netjes op het einde van dit artikel.

Bronnen:

Wat (w)eten we? Laurens De Meyer

Gezond eten met gezond verstand, Dr. Stephan Peters

De waarheid over eten – 5 delige reeks (koolhydraten, vlees, melk, vetten en fastfood) in de Standaard, Dorien Knockaert, wetenschappelijk panel: Stefaan De Henauw, Sander Kersten, Patrick Mullie, Theo Niewold

Interessante websites:

www.voedingscentrum.nl

www.evavzw.be