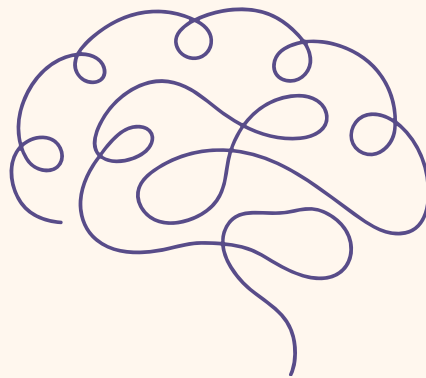


Waarom gezond eten niet altijd lukt

en wat wél helpt



E-book

Een eerste stap naar meer inzicht
in je eetgedrag

Inleiding

Misschien weet je al best goed wat "gezond" is, maar merk je dat het in de praktijk toch anders loopt. Dat heeft vaak minder met kennis te maken, maar meer met gewoonten en hoe je je voelt.

Gezonder eten draait daarom niet alleen om wát je eet, maar juist om hoe je eet en wat er op de achtergrond speelt.

In dit e-book neem ik je mee in een aantal stappen richting meer rust en bewustzijn rondom eten. Geen strenge regels, maar praktische handvatten die je kunt toepassen in je dagelijks leven.



Waarom het niet altijd lukt

Veel mensen denken dat gezonder eten vooral een kwestie is van discipline of wilskracht. Maar in de praktijk spelen er vaak andere dingen mee.

Denk bijvoorbeeld aan:

- gewoonten die al lange tijd bestaan
- eten als reactie op stress, vermoeidheid of emoties
- een drukke dag waarin eten "even tussendoor" gebeurt
- weinig rust tijdens eetmomenten

Dit maakt het lastig om echt stil te staan bij wat je doet en wat je nodig hebt.

Juist daarom is het belangrijk om niet alleen te kijken naar voeding, maar ook naar gedrag en aandacht.

"Verandering begint niet bij weten wat je moet doen, maar bij begrijpen wat er gebeurt."

Eten met aandacht

8 stappen

Eten met aandacht helpt je om bewuster te worden van je eetgedrag en beter te luisteren naar je lichaam. Tijdens de begeleiding gaan we hier samen stap voor stap mee aan de slag. Je krijgt dan een werkboek mee, zodat je ook thuis kunt oefenen en de stappen op jouw eigen manier kunt toepassen in het dagelijks leven.

Hieronder vind je een korte uitleg van de 8 stappen.

Stap 1: Rust rondom eten

Probeer bewust momenten van rust te creëren rondom het eten. Door even stil te staan en niet gehaast te eten, geef je je lichaam de kans om beter aan te geven wat het nodig heeft.

Stap 2: Eten zonder afleiding

Zet zoveel mogelijk prikkels uit tijdens het eten, zoals je telefoon of tv. Hierdoor kun je je beter focussen op je maaltijd en op wat je lichaam aangeeft.

Stap 3: Rustig en langzamer eten

Neem de tijd voor je maaltijd, kauw goed en leg af en toe je bestek neer. Langzamer eten helpt je om verzadiging beter te herkennen.

Stap 4: Honger en verzadiging herkennen

Leer luisteren naar de signalen van je lichaam. Wanneer heb je echt honger, en wanneer zit je prettig vol?

Stap 5: Eetlust begrijpen

Soms heb je zin om te eten zonder dat er sprake is van honger. Het is belangrijk om te onderzoeken wat het verschil is tussen lichamelijke honger en eetlust.

Stap 6: Omgaan met gedachten en oordelen

Tijdens of na het eten kunnen gedachten opkomen, zoals "dit had ik niet moeten eten". Probeer hier milder en zonder oordeel naar te kijken.

Stap 7: Emoties en eten

Eten kan soms een manier zijn om met emoties om te gaan, zoals stress, verveling of verdriet. Maak dit voor jezelf inzichtelijk en zoek naar andere manieren die beter bij je passen.

Stap 8: Omgaan met verleidingen

In het dagelijks leven kom je veel verleidingen tegen. Wat zijn die verleidingen en hoe kun je hier bewuster mee omgaan, zonder dat je het gevoel hebt dat je alles moet vermijden.

Kleine oefening: ervaar eten met aandacht

Kies vandaag één eetmoment waarop je iets meer aandacht besteedt aan hoe je eet. Dit kan een ontbijt, lunch of avondmaaltijd zijn.

Probeer tijdens dit moment:

- Zonder afleiding te eten (zonder telefoon, tv of laptop)
- iets rustiger te eten dan je gewend bent (zet een timer op 15 minuten)
- af en toe even stil te staan bij de smaak, geur en structuur van je eten.

Sta ook even stil bij je lichaam:

- Heb je honger voordat je begint? Welk cijfer zal je het geven?
- Wanneer merk je dat je verzadigd raakt? Welk cijfer geef je dan?

Misschien merk je dat dit anders voelt dan je gewend bent. Dat is precies waar eten met aandacht begint.

Eten met aandacht mag ook gewoon lekker zijn

Eten met aandacht gaat niet alleen over wat je eet, maar juist over hoe je eet. Door daar bewuster bij stil te staan, ontstaat er meer rust, meer inzicht en vaak ook meer plezier in eten.

Dat betekent niet dat het ingewikkeld hoeft te zijn, of minder lekker. Juist niet. De recepten op de volgende pagina's laten zien hoe een maaltijd er ook uit kan zien: voedzaam, makkelijk en iets waar je echt van kunt genieten.

**'Gezond eten gaat niet alleen over
keuzes maken, maar ook over genieten
van wat je eet.'**

Speculooswafels

met banaan en havermout



10 stuks (2 porties)



30 min

TIP

Bak een hele lading en bewaar in de koelkast/vriezer. Helemaal mealprep proof!



Ingrediënten

- 60 gr havermout
- 20 gr eiwitpoeder vanille
- 2 rijpe bananen
- 2 eieren
- 1 el halfvolle melk
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl koek kruiden
- Snufje zout
- 5 gr roomboter
- Topping:
speculoospasta (ca. 15 gram per portie)

Hoe maak je het?

1. Doe de havermout, eiwitpoeder, bananen, eieren, melk, bakpoeder, koekkruiden en zout in een blender of mix met een staafmixer tot een glad beslag.
2. Verwarm het wafelijzer. Vet het wafelijzer per wafel in met een beetje roomboter.
3. Doe ongeveer 2 el beslag per wafel in het wafelijzer. Bak ca. 2 minuten (let op: dit kan per wafelijzer verschillen).
4. Herhaal stap 2 totdat al je beslag op is.
5. Serveer de wafels met de speculoospasta. Deze kan je evt. even smelten in de magnetron.

Groene powerbroodjes

met avocado, ei en een vleugje sweet chili



4 broodjes (2 porties)



15 min

TIP

Je kunt ook wat meer maken en in het avocado-ei mengsel in de koelkast bewaren voor 1-2 dagen.



Ingrediënten

- 4 volkoren boterhammen
- 1 rijpe avocado
- 2 eieren
- 1 el magere kwark
- 1 el halfvolle mayo of friteslijn
- Sweet chili saus
- Pijnboompitten
- Zout en peper

Hoe maak je het?

1. Kook de eieren ca. 8 minuten (hardgekookt). Laat ze even iets afkoelen.
2. Rooster ondertussen de boterhammen.
3. Prak 1 avocado in een kom. Voeg de kwark, mayo/friteslijn en zout en peper toe en meng goed door elkaar.
4. Pel en snijd de eieren (evt. met eisnijder). Meng de eieren door het avocado mengsel.
5. Verdeel het mengsel over de boterhammen.
6. Top de boterhammen af met wat sweet chili saus en pijnboompitten.

Broccoli-ham quiche

met een vleugje kerrie



2-3 porties



15 min

35-40 min oven

TIP

Ook lekker om als hapje te serveren. Of serveer een puntje met een frisse salade.



Ingrediënten

- 450 gr broccoliroosjes
- 100 gr flinterdunne achterham
- 3 eieren
- 1 ui
- 1 rol taart- en quichedeeg
- 60 gram geraspte kaas 30+
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl paprikapoeder
- Peper en zout
- Olijfolie

Hoe maak je het?

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snipper de ui en snijd de ham in reepjes. Stoom de broccoli in de magnetron voor 4-5 minuten op de hoogste stand.
3. Kluts de eieren los in een grote kom, samen met de kerriepoeder, paprikapoeder, peper en zout. Voeg daarna ook de ham en ui toe en meng goed door elkaar.
4. Vet een quichevorm in met olijfolie en bekleed met het deeg. Wat je over houdt, kun je weglaten.
5. Haal de broccoliroosjes uit de magnetron en hak ze fijn. Voeg daarna toe aan de eieren, ham en ui en meng nogmaals door elkaar.
6. Voeg het mengsel toe aan de quichevorm, strooi de kaas eroverheen en zet in de oven voor 35 tot 40 minuten.

Verandering begint vaak niet met grote stappen, maar met kleine momenten van bewustwording.

Door stil te staan bij hoe je eet en wat je nodig hebt, ontstaat er ruimte om andere keuzes te maken—op een manier die bij jou past.

Wil je hier verder mee aan de slag en meer inzicht krijgen in jouw eetgedrag?

Dan help ik je daar graag bij tijdens een consult.

Plan gerust een afspraak in of neem contact op.

dietistenpraktijklevina.nl
info@dietistenpraktijklevina.nl | 06-49359383