



# Afvallen?

**Naar een gezond gewicht op Gods manier!**

# Afvallen?

**Naar een gezond gewicht op Gods manier!**

Auteur : Hans van Buitenen

ISBN : -

Versie : 0.09b

Datum : 2020-03-07

© Hans van Buitenen

*Deze versie mag worden gedownload voor persoonlijk gebruik*

## Inhoud

Inleiding.....	4
Voor wie is dit boekje bedoeld?.....	4
Afvallen, wat is het probleem?.....	4
Het principe van afvallen.....	6
Wees je bewust van de dwang van junkfood.....	6
Heb respect voor jezelf.....	7
Eet regelmatig.....	8
Eet gebalanceerd.....	8
Zorg voor lichaamsbeweging.....	9
Leef bewust.....	10
Wat kun je beter vermijden?.....	10
Wat wel?.....	11
Recept voor echt brood.....	12
Recept voor groentesoep.....	14
Acht jezelf waardevol.....	15
Een gezonde balans.....	15
Veel te zwaar?.....	15
Complicaties.....	18
Troost-eten.....	18
Eetpatronen.....	18
Emotioneel eten.....	18
Wat je vooral niet moet doen.....	19
Extreem diëten.....	19
Pillen-dieet.....	19
Weight Watchers.....	20
Naar een gezond gewicht op Gods manier.....	21
Omgaan met gebondenheid.....	22
Praktijkvoorbeelden.....	22
Tot slot.....	24
Aanbevolen lectuur.....	24

## Inleiding

### Voor wie is dit boekje bedoeld?

Als je denkt dat je te dik of te zwaar bent, lees dan verder, maar dit boekje is niet bedoeld voor mensen die te zwaar zijn ten gevolge van een duidelijk medisch probleem.

Dit boekje heeft tot doel om je op een gezonde manier met jezelf om te leren gaan. Het is geschreven vanuit het perspectief dat je vindt dat je te zwaar bent en dat je af wilt vallen, maar de principes die erin beschreven worden zijn voor iedereen van toepassing.

### Afvallen, wat is het probleem?

Afvallen wordt door de meesten van ons gezien als een lichamelijk probleem. We denken dat we de honger, of het verlangen van ons lichaam naar eten, moeten leren beheersen en ik moet toegeven dat ik er zelf ook op die manier mee om ben gegaan. We doen dit doorgaans niet bewust want in onze dagelijkse beleving maken we geen onderscheid tussen

- ons lichaam
- onze geest
- en de kwaliteit van de voeding die we tot ons nemen.

We reageren gewoon op de gevoelens van honger en het verlangen naar eten, en we denken dat dit onbeheerste verlangen naar eten het probleem is.

Een eet probleem is echter in veruit de meeste gevallen geen lichamelijk probleem maar deels een geestelijk probleem en deels een biochemisch probleem. **Ons lichaam is in veruit de meeste gevallen een goed functionerend systeem met een grote stabiliteit en zelf herstellend vermogen**, zodat het in een vrij brede range van omstandigheden goed kan functioneren. Nee het lichaam, daar is heel vaak niets mis mee.

Het probleem is voor een deel geestelijk. We worden door de maatschappij om ons heen letterlijk bestookt met signalen over eten en er wordt ons in een voortdurende stroom reclames continu verteld dat meer consumeren ons gelukkig maakt en ook dat we tussendoortjes nodig hebben. Gelijktijdig wordt vrouwen aangepretd dat ze een veel te laag gewicht moeten hebben om mooi te kunnen zijn.

Het probleem is voor een deel ook biochemisch. Ons eten is vergeven met smaakversterkers en andere chemicaliën. Het natuurlijke voedsel wordt door de voedingsindustrie uit elkaar gehaald en kunstmatig verarmd door er zo veel mogelijk vet en mineralen uit te halen. Daarna worden er chemicaliën specerijen en veel te veel zout en suiker aan toegevoegd om het weer smaak te geven. Het gevolg is dat ons lichaam spul binnen krijgt, wat wij eten noemen, maar wat niet meer lijkt op de natuurlijke voeding waar het lichaam voor gemaakt is en waarmee het goed om kan gaan.

Als je te zwaar bent, dan is afvallen vooral het weerstaan van negatieve invloeden van buitenaf en overgewicht wordt heel vaak helemaal niet veroorzaakt door jouw eigen lichaam en dat is goed nieuws. Dat betekent dat als je op een goede manier met je lichaam om gaat, dat het dan ook weer gezond kan worden.

## Het principe van afvallen

Het principe van afvallen, of beter gezegd, terug gaan naar een gezond gewicht, betekent niet: je lichaam afknijpen en onder een streng regime stellen. Als je te zwaar bent dan ga je vanzelf terug naar een gezond gewicht als je normaal en gezond gaat eten. Dit klinkt bijna te simpel, of te mooi om waar te zijn. Het probleem hierbij is echter, je moet behoorlijk eigenwijs en volhardend zijn om zoiets te doen, als heel de wereld om je heen de andere kant uit wijst. Dus het principe is kinderlijk eenvoudig, maar het is best lastig om dit principe toe te passen in deze tijd.

Het principe van “terug gaan naar een gezond gewicht” bestaat uit twee delen:

- **Weersta de dwang van de wereld om je heen** om je lichaam vol te gooien met slechte rommel.
- **Respecteer je lichaam en geef het fatsoenlijk gezond eten**, niet te veel en niet te weinig.

## Wees je bewust van de dwang van junkfood

Weersta de dwang en verleiding van junkfood. Heel veel commerciële junkfood producten hebben een sterk gekruide, sterk zoute of sterk zoete smaak. Ze hebben een verslavende werking.

**Sterk zoute producten** met smaakversterkers (E620 t/m 640) zetten aan tot vreetgedrag.

*Heb je die uitdrukking wel eens gehoord: Als je aan die chips begint dan kun je niet stoppen voordat ze op zijn.*

**Sterk zoete producten** bevatten te veel suiker. Je lichaam kan te veel suiker echter niet goed hanteren. Suiker bevat veel calorieën maar je lichaam herkent die calorieën niet.

*Als je bij McDonalds een grote beker cola bij je eten neemt, ga je dan meer of minder eten? De meeste mensen eten minstens zoveel met die cola erbij, maar hoe kan dat?*

Suiker is een belangrijke oorzaak van een hongerig gevoel en van overgewicht.

- Suiker bevat veel calorieën maar het stilt je honger niet. Daarom eet je te veel.
- Het bevat geen mineralen.
- Het brengt je lichaam in onbalans en kan je een overdreven hongerig gevoel geven.

**Alcohol** moet je beslist vermijden. Ook alcohol bevat calorieën, maar het breekt ook je wilskracht af. Het maakt een slappe vaatdoek van je die zijn vleselijke impulsen achterna loopt. Verder is alcohol giftig, het verzwakt je afweer systeem en het is een belasting voor je nieren.

Als je te zwaar bent dan is de kans groot dat je moeite hebt met het weerstaan van junkfood. Wat je daarom beslist niet moet doen, is minder gaan eten tijdens de normale maaltijden en dan vervolgens 's avonds bij de TV jezelf te buiten gaan aan chips of andere rommel.

Eet in plaats daarvan een normale maaltijd en zorg dat je geen junkfood in huis hebt zodat je jezelf niet in verleiding brengt.

## **Heb respect voor jezelf**

Het is hierbij beslist belangrijk dat je jezelf en ook je eigen lichaam als iets waardevols kunt zien. **Als je wilt afvallen, doe dat dan alsjeblieft niet vanuit een aversie voor je eigen lichaam.** Alleen als je jezelf waardevol acht kun je het opbrengen om in jezelf te investeren en ook om jezelf waardevol te behandelen.

**Als je jouw lichaam veracht omdat het volgens jou de dik of te vet is, dan is de kans erg groot dat je jezelf gaat mishandelen.** (Lees uithongeren en uit balans brengen) Doe dat alsjeblieft niet! Verderop wordt dit probleem nog verder behandeld.

Als jij meer dan 50% overgewicht hebt, je bent bijvoorbeeld een vrouw van 1,65 en hebt bijvoorbeeld een gewicht van 90 kg of meer, zie je lichaam dan niet als iets lelijks, maar wees eerlijk tegen jezelf. Je bent meegesleurd in de consumenten stroom en hebt je lichaam verwaarloosd. Ga verantwoordelijkheid nemen voor jezelf en begin ermee om je lichaam te voorzien van goed en gezond eten!

## Eet regelmatig

Regelmaat in je eetgedrag is een belangrijke schakel in het hervinden van een gezonde balans. Hoe kan jouw lichaam zich instellen op jouw voedingspatroon, als je helemaal geen regelmatig voedingspatroon hebt? Eet op vaste tijden, en dat mag best wel eens wat afwijken, maar het is beslist ongezond om zo maar wat te eten op het moment dat je er toevallig zin in hebt of er tijd voor wil maken. Onderschat dit niet. Zorg voor je eten en zorg voor je lichaam vereist dat je er tijd voor vrij maakt en dat je dit met een vaste regelmaat doet.

## Eet gebalanceerd

Voor een goede en gezonde voeding is natuurlijk ook een gezond voedingspatroon nodig. Je vermijdt de overduidelijk slechte dingen, maar je eten mag ook niet eenzijdig zijn. Niet steeds hetzelfde, bijvoorbeeld iedere ochtend 2 boterhammen met kaas. Eten kan soms ook ontaarden in een religie. Veganisme is daar een voorbeeld van. Het is buitengewoon moeilijk, zo niet onmogelijk om gezond te blijven geheel zonder dierlijke producten, ook niet als je dat aanvult met supplementen. Houd het zo simpel mogelijk, dat is al moeilijk genoeg.

Als je op zoek gaat naar een gezonde voedselbalans, weet dan dat er 3 type voeding zijn waar je calorieën van krijgt:

- Eiwitten.
- Suikers/zetmeel
- Vet

Hiervan is de middelste groep (suikers/zetmeel) het meest problematisch omdat die veel worden misbruikt in het hedendaagse Junkfood. Suikers zijn op zich niet slecht, als je er niet te veel van eet, en als je ze in hun natuurlijke vorm eet. Fruit of volkorenbrood bijvoorbeeld. Verder zorgt suiker voor de aanmaak van insuline, en insuline zorgt er voor dat suiker wordt omgezet in vet. (<https://youtu.be/DFY0iPmzNqU>)

Vet is een tijd lang in een zeer negatief daglicht gezet, maar er zijn steeds meer aanwijzingen dat vet helemaal niet zo slecht is, hetzelfde geldt overigens ook voor vlees van op verantwoorde wijze gehouden vee.



## **Zorg voor lichaamsbeweging**

Zorg voor een gezonde lichaamsbeweging. Je hoeft beslist geen sportfanaat te worden om af te vallen. Het verbranden van te veel vet door lichaamsbeweging is zeer lastig, dat is niet waar ik hier op doel.

Een lichaam heeft gewoon een minimale hoeveelheid beweging nodig om gezond te kunnen zijn en het moet niet de hele dag op de bank hangen. Dat is gewoon niet goed voor je stofwisseling. Ik ga hier verder niet te veel over zeggen, maar neem ook hierin je verantwoordelijkheid. Doe geen extreme dingen, niet te veel en ook niet te weinig.

## Leef bewust

Onze westerse maatschappij heeft haar voeding op grote schaal grondig verziekt. Veel voedingsproducten worden uit elkaar gehaald en vermengd met stoffen die niet in voeding thuis horen. Daarbij wordt ons verteld dat dit normaal is en dat we ons geen zorgen hoeven te maken. De waarheid is dat al dit gerommel met eten uitsluitend commerciële doelen heeft: Hoe kunnen we onze producten er aantrekkelijke uit laten zien, hoe kunnen we de houdbaarheid vergroten zodat we het gemakkelijk kunnen vervoeren en lang kunnen bewaren en hoe kunnen we de consument op andere manieren aanzetten tot meer consumeren. Geld is tegenwoordig de nieuwe ethiek, als het geld oplevert dan is het goed.



Nu is het in deze westerse maatschappij toch nog wel mogelijk om goed met je lichaam om te gaan, maar je moet dan wel heel bewust gaan leven. Je moet als het ware de weg leren kennen om op de gewenste bestemming te komen. “Terug gaan naar een gezond gewicht” doe je door de juiste keuzes te maken. Je kunt gewoon normaal eten en je hoeft geen honger te leiden. Maar wat je wel moet doen is gezond voedsel kiezen waar je lichaam iets mee kan, normaal gezond en natuurlijk voedsel, gewoon twee of drie keer per dag een normale maaltijd.

## Wat kun je beter vermijden?

Welke producten kun je beter vermijden:

- Vermijd westerse welvaart producten, geen frisdrank en al helemaal geen cola.
- Vermijd eten met smaakversterkers (de meeste chips)
- Vermijd giftige toevoegingen zoals aspartaam (light producten).
- Vermijd overdreven sterk gekruide of zoute producten.
- Vermijd kant-en-klaar producten, blikjes en zakjes met zoute rommel.
- Vermijd overmatig suiker gebruik.
- Vermijd producten met alcohol, sterke drank en bier.

Gebruik geen frisdrank. Als als je dat moeilijk vindt, drink dan af en toe wat vruchtensap, maar niet de heldere varianten want ik vraag me echt af wat dat is, en zonder kunstmatige zoetstoffen natuurlijk. Vruchtensap is net zo zoet als frisdrank en het smaakt tenminste nog ergens naar.

Hier valt natuurlijk nog veel meer over te zeggen, maar ik wil het beperkt houden.

Zie onder andere ook: [Wat zit er in uw eten \(Uittreksel\)](#)

## **Wat wel?**

Je kunt je lichaam het beste dus gewoon normaal te eten geven. De bedreiging komt niet van binnen door je honger gevoel, het komt van buiten. De reclame indrukken die je krijgt en het verkeerde eten wat je kiest, dat is de bedreiging waar je tegen moet vechten.

### **Gun je lichaam fatsoenlijk natuurlijk en gezond eten!**

gebruik je lichaam niet als vuilnisbak door er allerlei rommel in te gooien.

Als je brood eet, kies dan een stevige volkoren variant. Het liefst van 100% gemalen graan, meel dus en geen witte bloem. Of **bak eens zelf brood**, gewoon met meel, zout, een beetje suiker, droge gist en water. Meer hoeft er niet in te zitten. Maar dergelijk brood is wel een beetje heftig als je nog nooit anders gegeten hebt als wit fabrieksbrood. Maar als je er aan gewend bent dan wil je niets anders meer en alle mineralen zitten er nog in.

## Recept voor echt brood

Brood bakken is leuk en helemaal niet zo moeilijk. Het maakt je bewust van wat brood is, van wat er in zit en hoe echt brood smaakt.

*Brooddeeg kun je met de hand kneden, met een kneedmachine of met een broodmachine maken. Als je voor het eerst brood bakt, koop dan niet meteen een machine maar begin met de hand, zodat je echt van dichtbij voelt wat je doet.*

*Recept: 660 Gr. Meel<sup>(\*)</sup>, 420 Ml Water, 2 tl zout, 2 tl druivensuiker, 2 tl droge gist. Vermeng alle droge delen, maar doe het zout er het laatste bij. Voeg daarna het water toe. Roer dit met een lepel tot dit niet meer goed gaat, doe het daarna op een broodplank en kneed het verder met de hand.*

*100% meel brood geeft een vaster brood wat minder hoog rijst. Voor een goed gerezen brood moet je goed kneden. Brood rijst nog beter als je het 20 min in een lauwe oven zet om voor te rijzen en dan met de hand nakneedt. Doe het daarna in het broodblik en laat het weer 45 Min. rijzen. Zet de oven daarna op 200 graden. Ongeveer 45 Min.*

*Zelf gebakken brood is lekkerder, maar het is mogelijk wat minder lang houdbaar en je moet er ook aan wennen om het zelf te snijden. Gebruik daar voor een goed scherp broodmes, maar snijd rustig en pas op je handen als je dat doet!*



(\*1) Als je niet gewend bent aan echt volkoren brood, of zelfs alleen wit brood gegeten hebt, begin dan met 50% meel en 50% bloem. Als je daaraan gewend bent dan kun je langzaam de bloem verminderen en naar 100% meel gaan. Dit geeft een stevig smaakvol brood met alle mineralen er nog in.

Wist u dat volkoren brood wat u in de winkel koopt helemaal geen volkorenbrood is? Het bevat minimaal 50% bloem (niks volkoren dus) en het bevat allerlei andere toevoegingen die helemaal niets met brood te maken hebben. Volkorenbrood, is voor wat u in de winkel koopt dus niet meer dan een reclameterm zonder werkelijke betekenis. Meestal zitten er wat zaadjes op geplakt en is het verder gewoon hetzelfde als bruin brood.

## Recept voor groentesoep

Als je soep maakt, gebruik dan geen zakjes of blokjes, gebruik gewoon zout. Die zakjes smaken toch nergens naar. Dat is gewoon zout met wat vieze rommel erbij. Als je alleen zout gebruikt dan kom je er meteen achter hoeveel zout er in die zakjes zit. Een zakje voor een grote pan soep kun je vervangen door een eetlepel zout. Net zo zout, lekkerder en minder zout in je soep.

*Recept voor groentesoep, super simpel en lekker:*

*Een zak gesneden soepgroente, een handje vermicelli soepballetjes zout en water.*

*In een grote pan soep zit minstens een eetlepel zout, best wel veel dus. Wees hier niet te bang voor, maar pas op dat je de soep niet te zout maakt. Je kunt het beste de soep proeven door twee volle eetlepels van de soep te eten, laat ze even afkoelen zodat je proeft wat je eet, en bepaal dan of er nog wat zout bij mag.*

Gehaktballetjes maak je het beste zelf, van gewoon gehakt, ei en wat paneermeel zodat het niet te nat is. Voeg wat peper en zout toe.

Als je zout koopt, koop dan natuurlijk zout zonder magnesium poeder erin, dat is nergens goed voor. Dit zout is verkrijgbaar bij de reform winkel, maar mogelijk ook bij u in de supermarkt bij de natuurproducten.

## Acht jezelf waardevol

Acht jezelf waardevol! Ik heb het al even genoemd, maar dit is echt heel belangrijk. Het gaat er hierbij niet om, dat je trots of arrogant moet zijn, je mag best nederig zijn, maar wees je bewust van je waarde als kind van God. Tracht jezelf een normale visie op je lichaam aan te leren. Denk niet dat je graatmager moet zijn om mooi en aantrekkelijk te zijn. Wees je bewust van jouw eigenheid en meet jezelf niet te veel af aan anderen. En ja, het kan dat je niet goed omgaat met eten. Maar pak dat voorzichtig aan en behandel jezelf goed en voorzichtig!

Een gezonde vrouw van 1,65 mtr. weegt ongeveer 65 kg. Dat kan iets lichter zijn maar dat hoeft zeker niet. Gun jezelf een gezond gewicht zodat je geest en lichaam gezond kunnen functioneren. Ook met wat overgewicht hoeft je zeker niet onaantrekkelijk te zijn.

## Een gezonde balans

Om terug te gaan naar een gezond gewicht heb je wilskracht nodig. Je moet volhouden en voet bij stuk houden. Als je valt dan moet je weer opstaan. Maak je een keer een uitglijder, denk dan niet meteen dat het je toch niet gaat lukken, ben gewoon even boos op jezelf, huil even uit en ga weer door waar je gebleven bent.

**Voor een gezonde geest met een gezonde wil is het beslist noodzakelijk dat je niet extreem gaat lijnen.** Neem dit alsjeblieft serieus. Extreem lijnen brengt je lichaam uit balans en ook je geest wordt hierdoor kwetsbaar. Je wordt instabiel en kunt gevoelens van depressie krijgen. Doe dit niet! Weest voorzichtig en blijf gezond eten.

## Veel te zwaar?

Zelfs als je meer dan 50% overgewicht hebt en je misschien niet zo populair bent, dan ben je als mens nog steeds erg waardevol. Je moet dan wel je eetpatroon in balans gaan brengen maar juist dan is het heel belangrijk dat je beseft hoe waardevol en ook mentaal kwetsbaar je bent. Behandel jezelf niet met afkeer, dat gaat zeker niet helpen!

Als je echt veel overgewicht hebt dan kan dat overgewicht een effect op je

hebben als een gevangenis. Het hindert je bewegingsvrijheid, het maakt je moe en het hindert je ook in uitingsvrijheid wanneer je last hebt van schaamte. Vaak leiden deze negatieve gevoelens tot nog meer eten zodat een vicieuze cirkel ontstaat. Als je dit gaat erkennen dan snap je ook hoe belangrijk het is om niet op jezelf te gaan vitten. Breek jezelf niet af. (Ik heb het dan over je geestelijk welzijn.)

Veel overgewicht wordt niet zelden veroorzaakt, of ingeleid door geestelijk lijden. Als je veel onrecht ondervindt, als mensen je niet goed behandelen, dan kan dit eetproblemen veroorzaken. Als dat zo is dan moet je ook geestelijke hulp zoeken. Met alleen goede voornemens ga je het dan vaak niet redden.

Als je veel overgewicht hebt dan heb je veel doorzettingsvermogen nodig, discipline en een lange adem. Ik kan hier slechts een paar eenvoudige tips noemen:

- Breng je eetpatroon in balans. Vermijd extremen en vreetpartijen Dat is het eerste wat je moet aanpakken. Blijf daarbij normaal en voldoende eten, begin niet meteen met minder eten.
- Vermijd zoete rommel en wit brood etc. Zorg dat je gevarieerd en gezond eet. Geen junkfood of erg pittig eten want dat leidt tot vreetgedrag.
- Wees eerlijk tegen jezelf. Weet hoeveel je werkelijk eet. Stabiliseer dit en breng er orde in. Weet wat je wanneer gaat eten.
- Als je gestabiliseerd bent, verminder je eten dan voorzichtig in kleine stapjes. Zelfs bij normale hoeveelheden eten kun je honger gaan ervaren. Doe dit niet te snel. Elk stapje duurt minimaal een maand.
- Richt je op je vooruitgang en niet op je absolute gewicht. Word niet ongeduldig. Elke stap in de goede richting is een rede tot voldoening.

De eerste drie stappen zijn een onvervangbare basis voor een gezond gewicht. Als je dat niet goed doet dan gaat het zeker niet lukken. Afvallen op junkfood is een kansloze missie. Als je echt blijvend wilt afvallen dan moet je voor die eerste drie stappen ook tijd reserveren. Weten wat je eet en in balans komen is gewoon heel erg belangrijk en ook lastig als je dat



niet gewend bent.

Als je met een erg hongerig gevoel zit, ga dan na wat je gegeten hebt. Te veel zoet? Dan kun je daar niets aan doen, probeer er van te leren en eet de volgende keer iets fatsoenlijks!

Wees onder alle omstandigheden eerlijk tegen jezelf. Meerdere keren je bord opscheppen is een goede manier om jezelf voor de gek te houden. Ook tussendoortjes en snoepen zijn verborgen calorieën die je niet meeneemt in je eten en die ook je honger niet stillen.

Aan de andere kant moet je jezelf ook niet voor de gek houden als je veel minder gaat eten dan je gewend bent. Als je ongeduldig bent en toch snel wilt afvallen dan kun je jezelf ook voor de gek gaan houden en denken dat het wel lukt. **Als je te snel af probeert te vallen dan gaat het zeker mislukken.** Beng jezelf niet uit balans! Een gebalanceerd voedingspatroon met gezond eten is gewoon de basis voor een gezond lichaam en een gezonde geest, niet uithongeren, dat is een bron van ellende.

## Complicaties

Hetgeen hierboven is geschreven is waar en recht door zee, maar helaas is het niet altijd zo makkelijk. Toch is het goed om dat wat hierboven is geschreven eerst serieus te nemen en te overwegen. Ik denk dat dit de basis is van gezond met je voeding om gaan. Hieronder beschrijf ik wat hindernissen om bovenstaande in praktijk te brengen.

### Troost-eten

Eten is soms ook een middel om jezelf te troosten. Dit mechanisme berust echter op misleiding. Op de zeer korte termijn, we praten dan over een minuut of 5, kan eten je een goed gevoel geven, maar wanneer dit eten een probleem wordt, dan volgt direct daarna een schuldgevoel en nog meer neerslachtigheid. Nu zal deze wetenschap je niet direct van een eetverslaving verlossen, maar het is wel goed om die eetverslavingsleugens door te prikken zodat ze wellicht op termijn hun kracht verliezen. Zolang je steeds het overeten goedpraat en al die leugentjes als zoete koek slikt en nazegt, dan zul je zeker niet stoppen met teveel eten.

### Eetpatronen

Te veel eten kan aangeleerd zijn. In het gezin van afkomst kan veel eten een betekenis hebben van gezelligheid en gezondheid. Als dit bij jou het geval is dan is het wellicht zinvol dit eens te heroverwegen. Je moet daarbij je bagage uit het gezin van afkomst niet verketteren. Het is voor jou beter dat je respect hebt voor je ouders en je afkomst. Zij leefden in een andere tijd met andere omstandigheden. Jij moet in deze tijd misschien andere gewoontes aanleren, veel meer hoeft je daar niet achter te zoeken.

### Emotioneel eten

Te veel eten kan ook worden ingegeven door een behoefte aan gezelligheid, en misschien doordat je jezelf nooit aan hebt kunnen wennen om jezelf grenzen te stellen. Ook deze patronen kun je heroverwegen. Je hoeft niet alles op rationele gronden te doen, maar een leven wat gedreven wordt door uitsluitend emoties is ook niet wat je wilt.

# Wat je vooral niet moet doen

## Extreem diëten

Ons lichaam is prachtig ontworpen om in een groot aantal omstandigheden goed te blijven functioneren. Het zal altijd proberen om een gezonde balans te bereiken en te behouden. Als er weinig eten voorhanden is dan past je lichaam zich daaraan aan.

Wat je dus niet moet doen is extreem diëten. Je lichaam zal zich binnen enkele weken aanpassen aan dit weinige eten. Als je daarna, door het afknijpen van jezelf, de kracht en motivatie verliest om hiermee door te gaan, dan zal dat aangepaste lichaam, wat weinig energie verbruikt, bij ineens normaal eten, vrij snel aankomen **waardoor je zwaarder eindigt dan je begonnen bent**. Bij vrouwen is er bij extreem diëten ook nog het gevaar van anorexia, door de geestelijke kwetsbaarheid die ontstaat bij langere tijd van extreem diëten.

Weet dat je lichaam streeft naar een gezonde balans en geef het dat. Eet matig maar voldoende. Gezond eten vrij van chemische toevoegingen, en vermijden van echt structureel te veel, is veel belangrijker dan het nastreven van onrealistische schoonheidsidealen. Gun je lichaam wat het nodig heeft zodat ook je geest de kracht heeft om gezond te zijn zich goed te kunnen voelen.

- Afvallen doe je niet voor even, dat kun je beter laten.
- Afvallen doe je niet snel maar langzaam!

## Pillen-dieet

Belast je lichaam niet met een pillen-dieet. Het lichaam is een zeer complex en uitgebalanceerd systeem waar je niet ongestraft chemische stoffen ik kunt gooien. De reclames van dergelijke diëten zijn altijd heel erg mooi en veelbelovend, maar weten die mensen echt zo veel dat de reguliere geneeskunde dit nog niet weet? Heel vaak zijn deze diëten gebaseerd op een simplistische waarneming van afvallen bij inname van bepaalde stoffen op korte termijn. Wat die stoffen werkelijk met je lichaam doen, en wat de effecten op langere termijn zijn, daar is vaak geen informatie over. Mijn dringende advies is: doe het niet!

## Weight Watchers

Weight watcher is een organisatie die je begeleidt bij het afvallen. Ze geven je daarbij bruikbare en vaak zinnige voedingstips. Het probleem met dit systeem is dat het zo heel erg focust op je gewicht en het beperken van de inname van voedsel. Ook komt de motivatie voor een groot deel van buitenaf. Het verantwoording afleggen in een groep is een ongezond mechanisme wat schaamte in de hand werkt.

Als je hiermee toch in zee gaat, blijf dan verantwoordelijk voor je eigen gezondheid en zorg er voor dat je niet te snel afvalt. De begeleiders van deze organisatie zijn geen duur betaalde professionals die inzicht hebben in de psychische motivaties van hun cliënten. Als jij “niet te houden bent” en te snel afvalt, dan kunnen zij je daar niet van weerhouden.

Mijn dringend advies is, gebruik eerst eens je gezonde boeren verstand en ga eerst de strijd aan met overduidelijk ongezonde eetpatronen. (Zie de tips eerder in dit stuk.) Als dat je al niet lukt, begin dan niet aan Weight Watchers want dat is alleen maar moeilijker en zwaarder. **Een terugval daarvan is beslist niet goed voor je lichaam!** Als je je eetpatroon wilt wijzigen, dan moet het “levenslang” zijn, en niet zo maar even.

## Naar een gezond gewicht op Gods manier

Misschien vraagt u zich nu af wat in dit boekje nu over God gaat? Er staan tot nu toe zelfs geen bijbelverzen in!

Dit boekje gaat uit van God als schepper, God heeft de mensen gemaakt, samen met de dingen die hij mag eten. De mens heeft dit eten, wat goed en compleet is uit elkaar gehaald en is er mee gaan rommelen. God is vervangen door de mammon, de god van het geld.

Dit boekje is dus gebaseerd op het feit dat de mens goed is geschapen en dat ook het voedsel goed is geschapen. De mens wordt verleid door de werken van de duivel om rommel te gaan eten en om met het eten van anderen te gaan prutsen zodat het niet langer goed meer is.

Ik kan hier gemakkelijk veel bijbelverzen over voeding aan toevoegen, maar dit boekje heeft niet tot doel een indrukwekkend religieus werk te zijn, het wijst je gewoon op je eigen door God gegeven verantwoordelijkheid en het laat zien dat jouw beslissingen veel gevolgen hebben voor jouw gezondheid.

In Lukas 12:22 staat dat we ons niet zo druk moeten maken over wat we eten zullen, maar dat betekent niet dat je jezelf maar vol kunt gooien met alle mogelijke rommel. Wat het wel betekent is dat je moet leren vertrouwen op God en dat je jezelf niet bezig moet houden met ingewikkelde Joodse of Oosters geïnspireerde voedselregels.

## **Omgaan met gebondenheid**

Het is al even ter sprake gekomen. Voeding kan een gebondenheid zijn. Het teveel eten kan een drift zijn die je niet kunt beteugelen. In dat geval is er waarschijnlijk sprake van een geestelijke gebondenheid.

Het is in alle gevallen goed om tot God te bidden voor een wandel in zijn wil. Bid om zijn hulp om op een goede en verantwoorde manier met voeding om te kunnen gaan. Hoe sterker je verlangen is om te leven naar Gods wil, hoe krachtiger je gebed is.

Het omgaan met een sterke gebondenheid ten gevolgen van trauma of [occulte praktijken](#) valt buiten het doel van dit boekje.

## **Praktijkvoorbeelden**

Ieder mens is verschillend en ieder lichaam heeft andere specifieke eigenschappen. Toch zie je ook dat we van elkaar kunnen leren. Je hoeft niet precies te doen wat een ander doet, maar het kan je wel inspireren. Door te zien hoe een ander met voeding worstelt kun je geïnspireerd worden om ook je eigen zwakheden te herkennen en wegen vinden om er mee om te gaan.

Zelf heb ik ontdekt dat het avondeten mijn grootste probleem is. Ik ben 's avonds na mijn werk vaak moe en leeg. Ik heb dan behoefte aan eten, maar ook mijn geest is zwakker op die momenten. 's Avonds eet ik dus makkelijk te veel.

Wat ik ook heb gemerkt is dat ik slecht slaap als ik te veel gegeten heb. Ik heb de gewoonte om eerst wat te draaien in bed, op mijn zij en op mijn buik te gaan liggen. Dat laatste doe ik vooral graag als ik gespannen ben en tot rust wil komen. Het is echter niet goed mogelijk om op je buik te gaan liggen als die te vol zit. Wat ook hinderlijk is als je buik te vol zit, dat het veel te lang duurt om het voedsel te verteren. Ik merk dat ik dan wel in slaap val, maar veel te vroeg wakker word, en dat mijn buik dan aan het werk gaat om alles te verteren.

Tips die ik zelf gebruik om te voorkomen dat ik te vol zit na het eten:

- Een keer opscheppen. Neem genoeg maar schep later niet bij. Het helpt als je niet te veel kookt en de pannen niet op tafel zet.
- Neem geen dessert. Meestal eet je genoeg met het warm eten 's avonds. Het dessert erna is wat je te veel eet. Ook bevat dit vrij veel suiker, wat ook niet goed is voor je. Koop dus bij voorkeur geen desserts zodat je niet in de verleiding komt.
- Voorkom dat je direct na het eten te veel drinkt. Geef je maag de gelegenheid het eten te verteren.
- Neem 's avonds ook geen koffie met een koek of zoiets. Je buik zit echt nog vol. Het is echt beter voor je om je maag de gelegenheid te geven het eten te verwerken en er niet steeds weer iets bij te gooien.

Wat ik dus graag doe is af en toe het avondeten weglaten. Ik eet gewoon normaal 's morgens en 's middags, maar die avond eet ik geen warme maaltijd. Alleen een appel of zoiets, soms alleen een salade. Sla met stukjes fruit of zoiets. Ook drink ik dan niet te veel meer. Ik heb gemerkt dat ik heerlijk slaap op die dagen en uitgerust wakker word.

Je hoeft dus helemaal niet zo extreem te doen als je wilt afvallen. Je moet gewoon zicht krijgen op je eigen zwakheden, weglaten wat je niet nodig hebt en af en toe jezelf toestaan om eens wat minder te eten.

Ook gezonde voeding is belangrijk. Wees je er van bewust dat je gezonde natuurlijke voeding nodig hebt. Voorkom een overmaat aan suiker. Vermijd alcohol. Alcohol is echt een gif in je lichaam, het vermindert je geestelijke en lichamelijke weerstand. Alcohol tast je zelfbeheersing aan zodat je te veel gaat eten. Het tast je weerstand aan zodat je makkelijker last hebt van allergieën. Zelf merkte ik een directe relatie op tussen allergische reacties en alcohol gebruik. Als je dus een pollen-allergie hebt, zou het een tip kunnen zijn om je weerstand niet onnodig te verzwakken met alcohol.

## Tot slot

Je ziet dus dat je zeer waarschijnlijk een goed gezond lichaam hebt. Dat geeft mogelijkheden en hoop. Alle problemen die ik hierboven noemde hebben een geestelijke oorzaak en daar kun je wat mee. Laat je niet wijsmaken dat je ziek bent als er geen duidelijke diagnose is.

Dit boekje geeft je een goede basis voor een gezonde voedingsgewoonte.

Mensen met een serieus overgewicht hebben waarschijnlijk, en mensen met diabetes hebben zeker een hormoon defect. (insuline) Ook daarvoor is dit boekje een goed startpunt maar het is dan nodig daarna nog een stap verder te gaan. Zie hiervoor de aanbevolen lectuur hieronder.

## Contact

Heeft u vragen, tips op opmerkingen? Vindt u het boekje nuttig of was het voor u aanstootgevend? Laat weten wat u er van vond:

[ChristelijkeHulp@xs4all.nl](mailto:ChristelijkeHulp@xs4all.nl)

## Aanbevolen lectuur

