

10

Terugslageffect

Focus

Met deze oefening ontdek je hoe je je eetpatronen kunt wijzigen en hoe je je gedrag makkelijker in de hand kunt houden.

De meeste mensen kunnen zich gedurende ongeveer drie weken aan een lijnprogramma of dieet houden. Na de eerste drie weken waarin er geen ongezond eten meer wordt gegeten, ervaren de meeste mensen iets wat het 'terugslageffect' genoemd kan worden. Ze besluiten dat hun plan niet langer werkt, ze merken dat hun wilskracht verdwijnt en ze keren weer terug naar hun vroegere eetgewoonten. Lijnen is een tijdelijke oplossing voor een langdurig probleem. Om veranderingen aan te brengen die blijvend en gezond zijn, kun je niet alleen op wilskracht vertrouwen. Het is ook nodig dat je je gevoelens begrijpt, en het begrijpen van je gevoelens kan ook het terugslageffect voorkomen.

Een verandering komt in drie stappen:

- Het duurt drie dagen voordat het verlangen van het lichaam stopt nadat je bent gestopt met iets dat verslavend is.
- Het duurt drie weken om met een nieuwe routine te starten en te bepalen of je daar blij van wordt.
- Het duurt drie maanden voor je met een gewoonte hebt gebroken.

Als je regelmatig geraffineerde suikers, enkelvoudige koolhydraten en junkfood eet, dan is je lichaam gewend aan de piek in je bloedsuikerspiegel die zich voordoet wanneer je grote hoeveelheden suiker of enkelvoudige koolhydraten verteert. In feite verlang je naar suiker en de 'high' die je ervan krijgt. Dit verlangen is het belangrijkste symptoom van een verslaving.

Wanneer je stopt met het eten van suiker, terwijl je wel regelmatig eiwitrijk voedsel eet, zorgt dit ervoor dat je bloedsuikerspiegel stabiel wordt, waardoor je lichaam na drie dagen stopt met het verlangen naar een suikerpiek. Na drie weken kun je gewend zijn aan een nieuw voedingsplan. Door om de paar uur een gezonde hoeveelheid voedingsmiddelen te eten, stabiliseer je je bloedsuikerspiegel en je eiwitwaarden, waardoor je lichaam zich voldaan voelt. Na drie maanden is het gezonde eetpatroon een gewoonte geworden en kan weer af en toe een zoet dessert of een snack aan het eetpatroon worden toegevoegd. Voeding wordt niet langer gebruikt als manier om met emoties om te gaan.

Beantwoord de vragen hieronder, waarbij je de drie stappen hierboven in gedachten houdt:

Welk ongezond eetgedrag ben ik bereid om gedurende drie dagen op te geven? _____

Hoe voelt het voor mij om dit voor drie dagen op te geven? _____

Tot welke routine ben ik bereid mij gedurende drie weken te verplichten om te zien of het mij bevalt?

Hoe zal die nieuwe routine mijn leven beïnvloeden, en hoe voel ik me over die verandering?

Met welke gewoonte hoop ik gedurende de komende drie maanden te breken?

Hoe weet ik dat ik met die gewoonte heb gebroken? _____

■ Follow-up

Noteer na drie dagen wat je voelt en welke veranderingen je hebt aangebracht:

Noteer na drie weken wat je voelt en welke veranderingen je hebt aangebracht:

Noteer na drie maanden wat je voelt en welke veranderingen je hebt aangebracht:

■ Meer om over na te denken

- Wat zal er anders zijn in je leven?
- Wat zal er anders zijn aan hoe je je voelt over jezelf?
- Welke gevoelens komen er mogelijk in je op nu je niet meer kunt leunen op je vroegere gewoontes?

Hoe pak ik mijn eetprobleem aan? Ontwikkel een positief zelfbeeld, begrijp je eetgedrag en herken de relatie tussen gevoelens en wat je eet. Tammy Nelson

Vertaling: Ineke Kuiper. ISBN 978 90 8560 659 8 NUR 240 © 2013 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam