

# ‘Als je eet waar je behoefte aan hebt, word

Het getuigt van enig lef om in deze tijd nog een boek te durven schrijven over afvallen. Afvallen zonder calorieën te tellen, zonder honger te leiden en zonder weegschaal welteverstaan. Het klinkt haast als een wonderdieetpil of de zoveelste loze belofte om mensen van de overvullige kilo's af te helpen, maar volgens voedingskundige Meijke van Herwijnen (33) werkt haar methode toch echt. ‘Zet alle regels die je jezelf over voeding oplegt opzij en kijk wat je echte behoeftes zijn en wat je daarmee kunt doen.’

ARIENA DOS REIS  
CHANTRE

**W**eg met de weegschaal is de titel van Van Herwijnen's eerste boek dat sinds half september in de schappen ligt. In het boek staat de methode beschreven die zij al een paar jaar toepast in haar gelijknamige cursus. De naam *Weg met de weegschaal* verwijst naar het idee dat afvallen meer is dan alleen kilo's kwijtraaken. 'Het resultaat is niet alleen de afname van het aantal kilo's, maar ook het vinden van een manier die je lang kunt volhouden, waarbij je gezonder eet. Mensen hebben vaak een streefgewicht in gedachten, meestal een onbereikbaar getal dat gewoon uit de lucht is gegrepen. Ze zijn vaak door het proces gegaan waarbij ze een aantal kilo's kwijtraakten en weer aankwamen.'

Volgens Van Herwijnen kun je de ontwikkeling van afvallen op verschillende manieren meten. 'Je kunt de resultaten meten in de zin van: minder vermoeidheid, minder zin hebben in snoep, meer fitheid, het eten lekkerder vinden en meer rust hebben. Ik vind dat net zulke belangrijke resultaten als het aantal kilo's dat je kwijt bent. Mensen denken vaak verkeerd: "Als ik die kilo's kwijtraak, ga ik mij beter voelen", maar het is net andersom; als je je beter voelt gaan die kilo's er vanzelf af.'



**Buikhonger** 'Het is de bedoeling mensen écht te helpen hun eetgedrag te verbeteren. In het boek en de cursus gaan we geen calorieën tellen en ook niet uitleggen wat koolhydraten en eiwitten zijn. We gaan uit van twee soorten verzadiging. Ten eerste de verzadiging van je lijf, de zogenaamde buikhonger en ten tweede de verzadiging van smaak. Honger voel je in je maag en dan eet je niet voor de smaak, maar om je lichaam te voeden. Sommige mensen zeggen een hele zak chips te eten voor de smaak, maar dat kan niet, want na een paar happen vermindert de smaak. We gaan uit van de dagelijkse praktijk en kijken hoe je het eetgedrag op orde krijgt. Het gaat om eetgewoontes en logische keuzes maken.'

Het maken van logische keuzes vinden de meeste mensen volgens Van Herwijnen tegenwoordig steeds moeilijker. 'Eten is er altijd, dus als je iets zoekt om in je mond te stoppen kun je daar gemakkelijk aan komen. Of dat nu is om een

leegte op te vullen omdat je te lang hebt doorgewerkt of omdat je je eenzaam voelt. Tegenwoordig kun je altijd wel iets vinden om naar binnen te werken. Dat was vijftig jaar geleden lang niet zo makkelijk als nu. Als de hoeveelheid eten die nu beschikbaar is, vijftig jaar geleden ook beschikbaar zou zijn geweest, en de mensen toen net zo rijk geweest waren als ze nu zijn, dan was het probleem er vijftig jaar geleden ook geweest. Het is instantbevrediging!

**Dieetmythen** Als er al een onderwerp is waarover veel verhalen de ronde doen, dan is dat wel overgewicht en afvallen. Iedereen heeft er verstand van en iedereen heeft er een mening over. Volgens Van Herwijnen is de grootste mythe dat je minder moet eten om af te vallen.

'Sommige mensen eten bijna niks en vallen toch niet af. Veel mensen kunnen pas afvallen als ze méér eten. Je moet meer energie verbruiken dan je opneemt, maar dat betekent niet dat je minder moet gaan eten. Het kan ook zijn dat je op andere momenten moet

# je nooit te dik'

eten. Als je twee keer per dag veel eet, kan het zijn dat je dik wordt. Je valt bijvoorbeeld wel af als je dezelfde hoeveelheid eten over de vier momenten verdeelt dat je honger hebt en je lichaam het kan verbruiken. Als je lichaam eten krijgt als het niet meer actief is, slaat het dat eten op. Dat is een heel gezond mechanisme. Wat zou jij doen als je twee maanden geen salaris krijgt? Dan ga je niet met geld lopen smijten!

'Een andere misvatting over afvallen is dat je calorieën moet tellen. Als je leert signaleren waar je behoefte aan hebt, eet waar je behoefte aan hebt en stopt als dat over is, kun je nooit te dik worden. Een populaire mythe tegenwoordig is ook dat het allemaal over emoties gaat. Het gaat niet alleen over emoties, maar ook over je lichaam en dat je lichaam krijgt wat het nodig heeft. Er zijn nog maar bitter weinig mensen die normaal eten en naar hun lichaam luisteren. Ik heb één keer een cursist gehad die aan het eind van de cursus zei: Wacht eens even? Ik heb nu een hele cursus gedaan om normaal te leren eten.'

**Gezond eetgedrag** Normaal eten is nog een hele opgave voor veel mensen. De gemiddelde persoon die zich aanmeldt voor de cursus *Weg met de weegschaal* weet ontzettend veel over diëten en voeding. 'De meeste cursisten hebben alle diëten al gedaan.'

## Veel mensen kunnen pas afvallen als ze méér eten

'Er zitten veel verschillende mensen in de cursus, maar de meesten zijn hoogopgeleide vrouwen. Zij zijn eerder dan mannen geneigd de confrontatie met zichzelf aan te gaan in plaats van het zoveelste crashdieet te volgen. Vrouwen praten gemakkelijker in groepen over gezondheid dan mannen dat doen! Daarnaast variëren ook de gewichtsproblemen. 'Sommigen willen maar twee kilo afvallen, anderen zijn vijftig kilo te zwaar. Er zijn ook mensen die te licht zijn. Het doet er niet toe wat je gewicht is, het gaat erom hoe je je voelt en dat je in de knoop zit met je eetgedrag.'

'Mijn eerste doel is mensen weer op een positieve en constructieve manier met eten leren omgaan', zegt Van Herwijnen over het idee achter het boek. 'Ik vind het geweldig om te zien hoe mensen in elkaar zitten en hoe verbaasd ze zijn als ze het zelf gaan snappen. Eén van mijn grootste krachten is dat ik dingen logisch en duidelijk kan maken. Eten is zo groot en invloedrijk dat het een geweldig onderwerp is om dat mee te doen. Ik vind het leuk om voor mensen prak-

tisch te maken hoe ze anders naar bepaalde zaken kunnen kijken. Ik wil mensen niet in een voedingsdeskundige veranderen, word liever een expert over jezelf.'

### Win het boek *Weg met de weegschaal*!

Als abonnee van *Voeding Nu* maakt u kans op een gratis boek van Meijke van Herwijnen. Stuur voor 15 oktober een mail naar [voedingnu@noordervlietmedia.nl](mailto:voedingnu@noordervlietmedia.nl) of een briefkaart naar Redactie *Voeding Nu*, Postbus 325, 3990 GC Houten, o.v.v. *Weg met de weegschaal*. Onder de inzenders worden 15 boeken verloot. De winnaars krijgen het boek per post toegezonden.



#### CV Meijke van Herwijnen

2004–heden	Eigenaar en directeur <i>Weg met de Weegschaal</i>
2003–2004	Hoofd patiëntenvoorlichting St. Antonius Ziekenhuis Nieuwegein
2002–2003	Adviseur onderwijsmarketing Universiteit Twente
1998–2002	Senior communicatieadviseur Wageningen Universiteit Lancering <a href="http://wegmetdeweegschaal.nl">wegmetdeweegschaal.nl</a> (2000)
1997–2007	Versillende trainingen en cursussen op het gebied van communicatie, persoonlijke ontwikkeling en ondernemen
1992–1997	Opleiding Voeding en Gezondheid aan Wageningen Universiteit

Bron: *Weg met de Weegschaal*. Meijke van Herwijnen: 208 pag. ISBN 9789027447913 Prijs € 17,95.