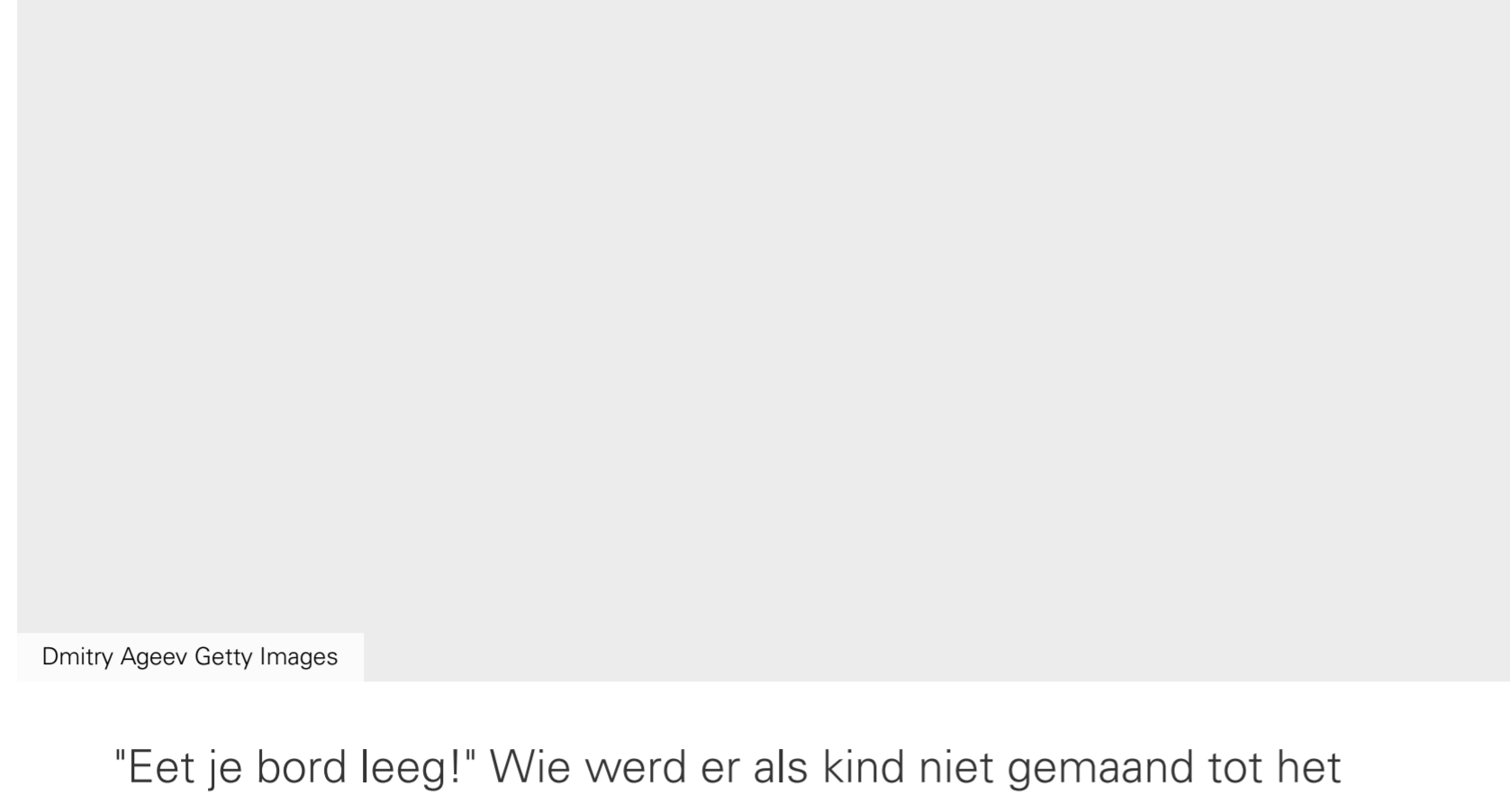


Waarom je beter niet kunt dooreten tot je vol zit

Neem voorbeeld aan de Japanners.

JAN DOOR KARINE BLOEM 14/08/2019



Dmitry Ageev Getty Images

"Eet je bord leeg!" Wie werd er als kind niet gemaand tot het leegeten van z'n bord terwijl je eigenlijk genoeg had? Eetgewoonten worden er nu eenmaal al op jonge leeftijd in geramd. In onze welvarende Westerse landen is er eten in overvloed, ontzeggen we onszelf weinig en dat leidt tot meer gevallen van overgewicht. Vorig jaar was dat al **meer dan de helft van de Nederlandse bevolking!** Dat is zorgwekkend. Maar wat als we eens een voorbeeld nemen aan de Japanners?

Hara Bachi Bu

Japanners zijn helden als het aankomt op zelfbeheersing. Zo ook in hun eetpatroon. Eten is in de Japanse cultuur meer dan jezelf voeden, wat ook verklaart waarom men daar zoveel zorg en aandacht aan de bereiding van maaltijden besteedt. Het merendeel van de Japanners is aanhanger van de Hara Hachi Bu-overtuiging. Een begrip uit het confucianisme wat leert dat je nooit meer dan 80% vol moet zitten. De bewoners van het Japanse eiland Okinawa -de gezondste en langst levende bevolking ter wereld (ze tellen er meer 100-jarigen dan waar ook ter wereld), gaan prat op deze vorm van *mindful* eten. Tel daarbij op dat ze zich voornamelijk voeden met plantaardige producten en (verse) vis en je begrijpt wel waarom er op Okinawa nauwelijks iemand last heeft van overgewicht en bijbehorende gezondheidskwalen.

In de praktijk

Voor ons westerlingen is het helemaal niet zo moeilijk om dit in de praktijk te brengen. Onderzoeker en schrijver van De Blue Zones-methode, Dan Buettner, heeft drie tips waar je al een eind mee komt:

1/ **Eet langzamer.** Sneller eten leidt tot meer eten. Rustig aan, zodat je lichaam kan reageren op signalen die je vertellen dat je geen honger meer hebt.

2/ **Focus op het eten.** Zet de TV en de computer uit. Als je gaat eten, eet dan gewoon in plaats van te multitasken. Zodra je langzamer eet, zul je minder eten en meer van het eten genieten.

3/**Gebruik kleiner servies.** Eet van kleinere borden en drink uit kleinere glazen. Je zult waarschijnlijk aanzienlijk minder eten zonder er zelfs maar aan te denken.

Hard versus zacht voedsel

Om even terug te komen op tip 1: je eetsnelheid is een van de belangrijkste factoren die bepaalt hoe snel je tot een verzadigd gevoel komt. "Voedsel zoals cake, saucijzenbroodjes of gehaktballen kun je veel sneller eten dan bijvoorbeeld een zak rauwe wortelen. Omdat de zogeheten mondblootstelling veel korter is, wordt het verzadigingspunt minder goed opgemerkt door de hersenen. Hierdoor kun je blijven eten, zonder dat je doorhebt dat je lichaam eigenlijk al genoeg heeft gehad", vertelt Kees de Graaf, hoogleraar sensoriek en eetgedrag aan de Universiteit van Wageningen aan de Volkskrant."Of je genoeg gehad hebt, wordt veel meer bepaald door de textuur en smaak van het voedsel dan door de calorieën of vetten", vervolgt de Graaf. "Hard voedsel vult sneller dan zacht of vloeibaar voedsel, ongeacht de calorische waarde."

Door goed te kauwen komen er in je speeksel enzymen vrij die de start zijn van je spijsverteringsproces. Als je niet goed kauwt worden bepaalde voedingsstoffen niet goed afgebroken en bovendien hebben je hersenen na de eerste hap 15 à 20 minuten nodig om een verzadigingshormoon aan te maken. Eet langzaam, kauw goed en het voelt al snel alsof je tot 80% vol zit.

Meer JAN? Neem een abonnement, koop een los nummer of lees losse artikelen op Blendle.

RELATED STORY



Zoveel invloed heeft je voeding op afvallen

RELATED STORY



Pioppi-dieet, we zwichten er massaal voor

MEER VAN

HEALTH

Dit zijn 6 documentaires over (on)vruchtbaarheid

In gesprek met Annemieke en Jo-Ann van Cycle

De beste luchtreinigers tegen hooikoorts

De effecten van alcohol op je lichaam

Waarom je als stel beter aparte dekens kunt nemen

Deze 6 symptomen kunnen wijzen op borstkanker

Dit gebeurt er als je meer groenten eet dan de ADH

Waarom 't cruciaal is dat sportscholen weer openen

Jan + NL Actief

Dit zijn de fitste beroemdheden boven de 40

Dit is 't beste tijdstip voor dagelijkse wandeling

HEALTH

ZEG HALLO TEGEN EEN HAPPY NEW YOU!

WANDEL JE WEL: WAAROM WANDELEN ZO GEZOND IS

ELIMINATIE-DIEET

DIT IS HOE IK GEZONDER WIL LEREN ETEN

DE JAN-REDACTIE PROBEERT HET DIEET VAN MÁXIMA

BARTJAN MIST TIJDENS ZIJN DIEET IETS TE KNABBELEN



Over Ons

Contact

Adverteren

Colofon

Klantenservice

JAN, ONDERDEEL VAN HEARST NETHERLANDS FASHION AND BEAUTY NETWORK

Jan participeert in diverse affiliate marketing programma's, dat houdt in dat Jan commissies ontvangt voor aankopen middels links van retailers.

©2021 Hearst Netherlands. All rights reserved.

Privacyverklaring Cookiebeleid Sitemap

Cookiekeuzes