De weegschaal is **geen boos apparaat**

Calorieën zijn de beestjes die 's nachts je kleding kleiner maken, wordt weleens gegrapt. Onzin natuurlijk, net als je dagelijks wegen en denken dat eten je kan troosten. Hoe het wel zit, weet dieetpsycholoog Heleen Ligtelijn.

Waarom meten vrouwen zo veel af aan de weegschaal?
"Gewicht is in de huidige maatschappij synoniem geworden voor mooi zijn. Daarom denken veel vrouwen: als ik maar slank ben, dan ben ik ook mooi. Het idee leeft dat dik lelijk is en dat het zwak is om te zwaar te zijn. Daarnaast worden vrouwen meer dan mannen afgerekend op hun uiterlijk. Dat is iets wat uit de evolutie is voortgekomen. De vrouw moet vooral mooi zijn en de man vooral succesvol om een partner vast te houden."

Welke plek zou de weegschaal eigenlijk in ons leven moeten innemen?
"Ik spreek regelmatig vrouwen die iedere ochtend op de weegschaal staan. Als ze twee ons zwaarder zijn dan de dag ervoor, dan zijn ze ervan overtuigd dat ze iets verkeerd hebben gedaan. Maar gewicht is iets wat fluctueert. Je kunt niet twee ons vet aanmaken binnen een dag. Toch blijft dat negatieve gevoel. Eigenlijk is er niets mis met af en toe wegen. De weegschaal is geen boos apparaat waar we allemaal à la minute van af moeten. Maar je moet wel beseffen dat het geen zin heeft om er iedere dag op te staan. Het moet je leven niet gaan beheersen."

Hoe kom je van dat gevoel af?
"Het is belangrijk je te realiseren dat de weegschaal een indirecte manier is om je succes met je diëten af te lezen. De weegschaal weet precies hoe zwaar je bent op welk moment, maar wanneer je afvalt, gaat dit niet in een rechte lijn, maar in een golfbeweging. Dagelijks wegen heeft dan weinig zin. Vaak zoeken mensen bevestiging in de weegschaal. Deze bevestiging moet je in andere dingen gaan zoeken. Stel voor jezelf doelen op, zoals maximaal één koekje bij de koffie, en heb er vertrouwen in dat wanneer je je aan deze doelen houdt, je automatisch ook gaat afvallen. Je hoeft dan niet continu op de weegschaal te staan."

Wanneer weet je dat je gewicht te veel invloed heeft op je leven?
"Ik denk dat het heel duidelijk is op het moment dat je niet kunt genieten van eten, maar wanneer eten gepaard gaat met interne dialogen. Als je merkt dat je je bij negen van de tien happen die je in je mond steekt afvraagt: 'Kan dit wel? En mag dit wel?', dan is het een duidelijk signaal dat je gewicht te veel invloed heeft op je leven."

Stellen we niet te hoge doelen aan onszelf?
"Ja. Diëten wordt gelijk gesteld aan vreemd eten, terwijl je dat juist niet moet doen. Kijk naar jezelf. Als je veel plezier beleeft aan een stukje chocola bij de koffie 's avonds, gun jezelf dat dan. Je kunt niet eten zoals iedereen, dus blijf bij een eetpatroon wat bij jou past. Iedereen weet best wat gezond is. Laat het je dus niet aanpraten door de nieuwe Dr. Frank of Sonja Bakker."

Waarom valt de een af in een stressvolle periode en komt de ander aan?
"Als je stress hebt of heftige emoties ervaart, dan is het heel logisch dat je minder honger hebt. Je moet je lichamelijk voorbereiden op actie, dus heb je geen tijd om een boterham te smeren. Het feit dat mensen emoties koppelen aan eten is in de basis onnatuurlijk. Eigenlijk hebben emoties en eten niets met elkaar te maken."
"Emotie-eten komt doordat mensen iets voelen knagen, maar het gevoel niet kunnen plaatsen. Er wordt dan gedacht: ik zal wel honger hebben. Dat is iets wat van jongs af aan al wordt geleerd."

Hoe doorbreek je dit emotie-eten?
"Door onderscheid te leren maken tussen emoties. Er is een verschil tussen een lege maag, verveling of iets anders. Wanneer je dit weet, kun je het gevoel bij de bron aanpakken. Je kunt leren iets anders te doen dan eten, want eten heb je jezelf aangeleerd. Daarom vraagt je lichaam daarnaar. Kom erachter wat je lichaam wél nodig heeft en handel hiernaar." «

Heleen Ligtelijn (dieetpsycholoog.nl) is als psycholoog gespecialiseerd in afvallen en eetgedrag.