

Je bent een mens, geen machine

Neem de tijd om je eetpatroon te veranderen

Hoe makkelijk zou het zijn als je zonder moeite ineens je voeding zou kunnen aanpassen? Dat je wat knopjes kunt instellen om nieuwe (eet)gewoonten vervolgens uit te voeren! Makkelijk, maar onmogelijk; simpelweg omdat je een mens bent en geen machine.

Het is dan ook belangrijk om de tijd te nemen om je eetpatroon te veranderen en de veranderingen stapje voor stapje door te voeren zodat je ze eigen kunt maken. Dat werkt op de langere termijn beter dan een dieet wat je tijdelijk volgt om vervolgens weer terug te vallen in je oude (eet)gewoonten.

Sommige cliënten storten zich in het begin ijverig op hun persoonlijk dieetadvies, om het vervolgens na een 'dieetfout' gefrustreerd overboord te gooien. En dat is jammer, want hierdoor keren de klachten vaak (nog erger) terug. Het duurt ongeveer zeven weken tot drie maanden voordat een eetpatroon is omgebogen. Na een consult kan er veel informatie op je afkomen en natuurlijk wil je dat meteen allemaal toepassen, want tsja... dat is toch gezonder? Dit zie ik voornamelijk gebeuren bij cliënten met een gevoelige constitutie. Die hebben vaak al zo lang last van allerlei (vage) klachten, dat ze super gemotiveerd zijn om hun voeding aan te passen. Soms tegen het rigide aan en laat dat nou net averechts werken. Want op de langere termijn is dit niet vol te houden. Hoe zorg je ervoor dat je je voeding kunt aanpassen op een manier waar je je prettig bij voelt?

Uitzonderingen zijn regel

De mate waarin iemand gemotiveerd is om het eetpatroon aan te passen, is doorgaans afhankelijk van de mate waarin iemand last heeft van klachten. Voor sommige cliënten is het nou eenmaal niet slim om elke dag een kopje koffie te drinken. Ze belanden gelukkig niet in het ziekenhuis



na het drinken ervan, maar kunnen er wel andere klachten door ervaren zoals rusteloosheid, gejaagdheid of opvliegers. Maar een kopje koffie kan aan de andere kant ook een moment van rust zijn, een sociale aangelegenheid of een oppepper. En in sommige situaties lukt het dan niet om dat kopje koffie te laten staan. En dat is misschien niet optimaal, maar wel prima. Als je daarna maar weer terug gaat naar je persoonlijke dieetadvies.

Uitzonderingen zijn regel om een nieuw eetpatroon aan te meten. Al is het alleen maar om te ervaren wat de consequentie van een bepaalde voedingskeuze is. En nee, dit is geen vrijbrief om van alles te gaan eten wat los en vast zit. Natuurlijk is het belangrijk om de verantwoordelijkheid te nemen en jezelf andere voedingskeuzes aan te meten ten behoeve van klachtenvermindering. Leven is veranderen en daarom is deze voor de mensen in zo'n veranderingsproces: soms kun je je even niet helemaal aan je dieet houden. En dat is oké.

Ellen Geestman,
Combivitaal.nl

Neem de tijd om je eetpatroon te veranderen en de veranderingen stapje voor stapje door te voeren zodat je ze eigen kunt maken.

