



COLUMN

Lunchbox: voor je binnenwereld en buitenwereld

Herken jij dit? Door onze eigen gemakzuchtigheid of onnadenkendheid, zijn we niet in staat om de verleiding van fastfood te weerstaan en trakteren we onszelf op ijs of 'de snackbar'.

Dit ondanks dat je beseft dat een 'suiker- of vetbom' prikkelbaar en hyperactief maakt, en je de uren daarna geen zin hebt in gezond eten. Door gemakzucht vergeten we onze verantwoordelijkheid en kunnen het directe genot van een ander die blij is om en geniet van de traktatie niet weerstaan. Het gaat over ons eigen (onbewuste) verlangen naar een beloning, geven om te willen ontvangen: dank je voor de traktatie, je bent de liefste...

Daarnaast hebben we als mens de neiging om ons verantwoordelijk te voelen voor het geluk van anderen: "het is mijn verantwoordelijkheid om mijn kind gelukkig te maken". Op zijn best kun je hiervoor slechts ondersteunend zijn. Voor het overige is ieder mens, groot of klein in staat om zichzelf te waarderen, lief te hebben en liefde te accepteren zonder er afhankelijk van te zijn. Je hoeft als ouder je kind, bijvoorbeeld met suikerrijk voedsel, niet te plezieren om geliefd te worden. Lief hebben zonder voorwaarden en geen afhankelijkheid creëren. Door een stap terug te zetten en jezelf af te vragen: "wat is hier nodig?" "Wie wil hier iets?" kan je in alle eerlijkheid kijken naar je eigen gedrag en de mate waarin dit bijdraagt aan het welzijn van anderen.

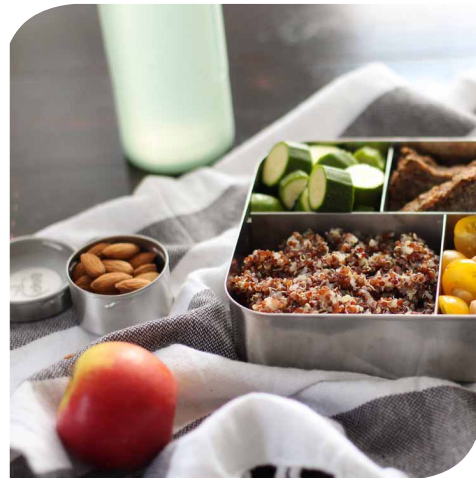
Hoe komt het dat we niet (altijd) gezond eten?

De invloed van reclame is groot en creëert een loyaliteitsprobleem: doordat we gedragsbeïnvloeding via advertenties normaal zijn gaan

vinden kopen we massaal ongezond en voorverpakt eten. Bovendien doen we te veel in te weinig tijd en nemen niet de rust voor boodschappen doen en (samen) koken. Gezond eten is goed voor je binnen- en buitenwereld: samen eten verbindt en kan iedere dag een feestje zijn. Genieten kun je leren: de smaak van het eten, de sfeer met de mensen aan tafel. Door genieten kan je de vertiering van eten positief beïnvloeden. Door zelf te veranderen verandert niet alleen je lichaam, alles en iedereen om je heen verandert. Vertrouw hierin op jezelf: wat er gebeurt is goed voor je. Onderzoek toont aan dat je je gelukkiger voelt als je beseft wat je goed kan, vertrouwt op jezelf.

Wie heeft er een lunchbox? Wat eet je als lunch?

Je kan bedenken wat gezond eten is en voelen hoe je je voelt tijdens het eten, een uur erna, een paar uur erna. Voel je verschil als je zout, zuur, bitter of zoet eet, warm of koud, rauw of gekookt? Voel je je vrij om te eten, mag je eten van jezelf of sta je dit niet toe en eet je stiekem, teveel, te weinig? Gezond eten is eten waar je lichaam blij van wordt, waar je energie van krijgt en van gaat stralen. Eten gaat over bewust zijn: vanuit een veilige verbinding met wie je bent, kan je spontaan handelen en energie krijgen van wat je eet. Gezond eten is voor iedereen mogelijk: wat geeft je energie, wat kost je energie? Eten achter de computer, in de auto heeft niet zoveel zin, evenals eten terwijl je boos, bang of verdrietig



bent. Gezond eten begint in jezelf. Gezond eten gaat over geloven in jezelf en in mogelijkheden. Wanneer je van jezelf houdt, met respect en zorg voor je lichaam, ga je vanzelf eten en drinken wat bij je past. Geef jezelf de tijd en zet één stap buiten je comfortzone bij het maken van je lunch zodat je fitter, slanker, creatiever, gezonder en gelukkiger bent. Houd je van salade, wraps, pannenkoeken, brood met gebakken ei, soep? Neem de tijd voor het maken van je lunch. Door vallen en opstaan leren wat werkt en niet, soms met hulp van iemand anders. Vallen en opstaan betekent dat je mens bent. Hoe wil je morgen opstaan? Hoe wil je dat de wereld er morgen uitziet? Door te realiseren dat je aan het roer staat en kan zorgen voor een gezonde en gelukkige wereld, kies je voor simpel, puur en gezond eten. Maak een afspraak met jezelf: kies voor 80% gezond en 20% 'zondigen'.

Door te starten met een goed ontbijt eet je de rest van de dag minder. De helft van wat je nu eet is vaak voldoende, eet verse groente en fruit. Drink water in plaats van koffie of frisdrank, ga naar buiten tijdens je lunch, ben even in de natuur. Eet samen met anderen. Sta tijdens je lunch stil waar je dankbaar voor bent, help een ander na je



Auteur: Dr. Judith M. Deckers-Kocken, kinderarts MDL en oprichter Kinderbuik&co
Foto: Gijs Versteeg

lunch, neem jezelf niet te serieus en lach tijdens het eten, beweeg iedere dag. Zit je comfortabel tijdens je lunch, adem je naar je buik? Ga in de avond op tijd naar bed en gun jezelf voldoende slaap. Oefen, oefen, oefen en heb geduld met jezelf: alles kan veranderen.

Kinderbuik&co medisch specialistisch centrum is het eerste ziekenhuis in Nederland voor kinderen, waar naast medisch specialistische zorg wordt onderzocht wat je nodig hebt om helemaal jezelf te zijn met een team van experts op gebied van voeding en body mind technieken.

kinderbuik&co medisch specialistisch centrum
www.kinderbuikenco.nl

