



E-book De energiebalans herstellen

Praktijk META
De energiebalans herstellen

Indien je energieopname groter is dan je energieverbruik, resulteert dat (meestal) in gewichtstoename. Energie neem je op in de vorm van voedsel, en energie verbruik je door:

A de ruststofwisseling (65%)

B de voedingsgeïnduceerde thermogenese, nodig voor kauwen, verteren etc. (10%)

C lichamelijke activiteit (25%)

Ruim één derde van de volwassen Nederlandse bevolking heeft een te hoog lichaamsgewicht en ruim 10% heeft obesitas (fors overgewicht).

Dat komt mede door gemakkelijk te verkrijgen vet- en energierijk voedsel (voedseloverschot) en de veranderde omgevingsfactoren (mechanisatie van arbeid, elektrische apparaten, gemotoriseerd vervoer, televisie, liften, roltrappen, reclame, supermarktmarketing etc.)

Als je elke dag een kwart snee droog brood (20 Kcal) méér eet dan dat je aan energie verbruikt, kom je in één jaar 1 kg aan. Maar het omgekeerde geldt ook: Als je elke dag een kwart snee droog brood minder eet dan je aan energie verbruikt, van je in één jaar 1 kg af!

Om overgewicht te ontwikkelen is het dus niet nodig om excessief veel te eten: Als je iedere dag 100 Kcal meer zou eten dan je aan energie verbruikt, is na jaren obesitas het onvermijdelijke gevolg (bv 5 kg aankomen in één jaar tijd).

Mensen met overgewicht hebben de neiging om de hoeveelheid door hen genuttigd voedsel te onderschatten. Houdt hier rekening mee als je je eetpatroon gaat registreren.

Om de energiebalans te herstellen is het nodig om je aan een **leidraad** te houden (zie stencil), waarin je aangeeft wat je per maaltijd en tussendoortje op een dag zou willen eten. Dit kan je houvast bieden en een tegenwicht vormen voor automatische denk- en gedragspatronen.

Daarnaast is het van belang je automatische gedachten te onderzoeken aan de hand van een **RET**. Vaak worden er namelijk tijdens grote of kleine eetbuien 'denkfouten' gemaakt: Denkgewoonten die je niet helpen je doelen te bereiken.

Behalve dat overeten is gedragsgewoonte is, kan het ook een uitdrukking zijn van dieperliggende problematiek. In dat geval is het nodig om de confrontatie met je kernovertuigingen aan te gaan (zie stencil '**kernovertuigingen**'), en daar andere overtuigingen voor in de plaats te stellen.

Ook is het belangrijk om jezelf opnieuw te programmeren, zodat je 'software' anders wordt ingesteld (zie stencil).

Er is volharding nodig om je eetpatroon te normaliseren, maar ook mildheid voor jezelf. Het is namelijk niet niks om jarenlange gewoonten om te buigen en nieuwe denk- en gedragspatronen te ontwikkelen. Maar het is zeker wel mogelijk!