



foto: Hilde Demurie

Voeding en voedingsstoornissen

Voedingsstoornissen zoals anorexia, boulimia, eetbuien komen vaak voor bij mensen die moeilijk hun emoties kunnen uiten, een trauma hebben opgelopen, en/of met eten (of andere surrogaten zoals alcohol, roken, koffie, drugs, seks, gokken,...) hun emoties beter verdragen of zogezegd (tijdelijk) onder controle krijgen. Typische emoties bij anorexia zijn 'jezelf het leven niet gunnen, zelfhaat, extreme angst'. Voor boulimia is het vooral 'ontzettende hopeloze angst, paniek, verwoed schrokken en braken van zelfhaat'. Mensen met eetbuien en emoters hebben eerder 'behoefte aan bescherming'. Kortom, het zijn emoties die gepaard gaan met negatieve stress zoals angst, woede, onzekerheid, verdriet, hulpeloosheid, eenzaamheid, minderwaardigheidscomplex,...

Bij dergelijke negatieve emoties zoekt het lichaam naar middelen, surrogaten die terug 'vrolijk' maken. Het verklaart waarom mensen zich storten op zaken zoals roken, alcohol, eten, seks, gokken, drugs, dingen kopen,... dat zijn allemaal middelen om zich gelukkig te voelen. Deze genotsmiddelen bestaan dan ook om er écht van te genieten. Maar bij voedingsstoornissen valt het 'genieten' weg. Het wordt dan 'vluchten' in extremiteiten (alles of niets). Dit berokkent veel schade aan de persoon zelf, zowel op fysiek, psychisch als financieel vlak, maar ook de medemensen lijden hieronder. Zij kunnen op hun beurt lichamelijke klachten ontwikkelen zoals o.a. maag- en darmproblemen.

Door de negatieve stress gaat de aandacht naar de bloedcirculatie en staat de spijsvertering op een laag pitje. Hierdoor gaat voeding gisten en rotten waardoor de voedingsopname belemmerd wordt en de darmen beschadigd kunnen raken. De gekende kwalen zoals opgeblazen gevoel, ruikende adem, ruikende winden, drang naar zoet of vet, sneller prikkelbaar zijn, nooit een verzadigd gevoel hebben, diarree, constipatie, depressies, overgewicht, ondergewicht... doen hun intrede, met op termijn ergere ziektebeelden.

Niet alleen negatieve stress is de boosdoener

Voedingsstoornissen kunnen ook veroorzaakt worden door o.a. Fructose-intolerantie en Candida Albicans :

Fructose-intolerantie

Fructose-intolerantie betekent dat men geen fruit (vruchtensuiker) of suiker kan verteren. Dit komt doordat in de lever, het enzym aldolase ontbreekt. Hierdoor ontstaan stofwisselingsproblemen.

Eén van de symptomen is - dat gewoon al het eten van een stuk fruit - voldoende is om een eetbui te veroorzaken.

Fructose of suikerhoudende voedingsmiddelen blijven gebruiken, kan bij intolerantie leiden tot geestelijke achteruitgang en nier- en leverschade, wat ten slotte een versnelde dood tot gevolg kan hebben!

Candida Albicans

De beruchte Candida Albicans is een gist die van nature voorkomt in het menselijk lichaam. Onder bepaalde omstandigheden zoals bij negatieve stress, kan deze beginnen woekeren. Dat levert een reeks problemen op zoals eetbuien, verslavingen, depressie, vermoeidheid, spierpijnen,...

Deze schimmel stuurt lichaam en geest en doet verlangen naar alles wat suiker, zetmeel, alcohol, gist en schimmel (kaas, champignons) bevat. Hij laat aan niets anders dan eten of drinken denken en maakt zenuwachtig tot er iets gegeten of gedronken wordt. Men dreigt de zelfcontrole te verliezen en zich in een 'eet- of drinkbui' te storten. Als de schimmel genoeg 'gevoed' is, komt hij tot rust totdat hij 'opnieuw honger heeft'. Ondertussen lijkt dieet volgen dé oplossing om de extra kilo's kwijt te geraken. Daardoor krijgt de schimmel te weinig voeding naar zijn zin en spoort aan om gretig te grijpen naar 'zijn lievelingskost'. Zo ontstaat een jojo-effect en kan men jaren worstelen en vruchteloos blijven diëten. Het schuldgevoel omdat men niet heeft kunnen weerstaan aan de eet- of drinkbui doet troost zoeken in één of ander genotsmiddel waardoor de schimmel opnieuw gevoed wordt. Resultaat: een slecht gevoel, depressie, voedingsstoornissen... treden op en men wordt ziek.



foto: Wong Mei Teng

Over de auteur Hilde Demurie

Hilde Demurie is voedingsconsulente en probeert mensen bewust te maken van de invloed van voeding op hun gemoed en gezondheid. Ze geeft consultaties, voordrachten, workshops en gezondheidsreizen en schreef al verschillende boeken.

In maart 2015 verschijnt bij het Davidsfonds haar nieuwste boek "Dagelijks gezond" over hoe je in drie eenvoudige stappen van iedere maaltijd iets lekkers en toch gezond kan maken.

Met de smakelijke variaties bij ieder recept, kan je het hele jaar door elke dag een ander gerecht op tafel toveren.

Hoe trek je een bourgondisch weekend recht? Welk ontbijt past het best bij je lichaam? Op welke tijdstippen mag je wat wel en wat niet eten en drinken? Je leert het allemaal in dit boek!

ISBN nummer : 9789059086173



Zoveel redenen waarom we steeds in herhaling vallen

- Omdat ons lichaam tekorten heeft aan vitamines en mineralen
- Omdat de darm-voedings-opname niet optimaal gebeurt
- Omdat we geen zelfvertrouwen hebben
- Omdat we een minderwaardigheidscomplex hebben
- Omdat we geen liefde hebben, niet geliefd zijn
- Omdat we geen respect krijgen
- Omdat we te veel verantwoordelijkheid op ons nemen
- Omdat we geen geborgenheid kennen
- Omdat we ons door andere mensen negatief laten beïnvloeden
- Omdat we weinig of geen zekerheid hebben
- Omdat we te veel in het 'verleden' of de 'toekomst' en niet in het 'heden' leven
- Omdat we ons niet goed in ons vel voelen
- Omdat we angstig zijn voor zoveel dingen die ons 'ooit zouden kunnen overkomen'
- Omdat we onszelf willen bewijzen en schrik hebben om te falen
- Omdat we geen goede seksuele relatie hebben
- Omdat we ons niet durven te uiten
- Omdat we niet voor onszelf durven opkomen en zwijgen voor de rust
- Omdat we gedomineerd worden

De 'gelukkig makende surrogaten' zijn tijdelijk. Eens uitgewerkt, belandt men terug in de realiteit. Dit doet opnieuw naar het genotmiddel grijpen, waardoor dit al snel een 'vluchtmiddel' wordt. Er is steeds een oorzaak voor eender welk gedragspatroon of verslaving. Deze is voor ieder mens anders. Als die oorzaak van de voedingsstoornis niet wordt aangepakt, blijft men in herhaling vallen. Daarom is het belangrijk om uit te zoeken wat werkelijk aanleiding geeft tot het afwijkend voedingsgedrag. Dus tijd nemen voor een gesprek: op 15 min. is dit onmogelijk.

Geestelijke aanpak

Iedereen krijgt zijn portie 'ellende, negatieve stress' op zijn nek en moet daarmee leren leven. Belangrijk is om te leren inzien dat men zich niet door zijn problemen mag laten meeslepen maar eerder het 'probleem' als een uitdaging moet zien of een kans die wordt aangeboden om het leven een andere wending te geven. Na regen komt altijd zonneschijn! Bij een 'probleem' zijn er slechts 2 keuzes. Ofwel aanpakken: oplossen, actie ondernemen, aanvaarden als het niet kan opgelost worden of omkerbaar is, loslaten. Het alternatief is wegwijnen, klagen, wentelen in zelfmedelijden... Dit leidt tot een negatieve spiraal met o.a. voedingsstoornissen als gevolg.

Levenskwaliteit wordt niet bepaald door negatieve gebeurtenissen/mensen maar door de wijze waarop men ermee omgaat. Ieder maakt zijn/haar leven zo gemakkelijk of zo moeilijk als hij/zij dat zelf wil.

Vaak zoekt men de oorzaak bij iemand anders terwijl deze veelal bij de persoon zelf ligt. Tal van mogelijke oorzaken werden hiervoor reeds aangegeven.
(omdat we te veel van onszelf eisen, omdat we zelf de lat te hoog leggen, omdat we een bevestiging en een goedkeuring zoeken bij anderen, omdat we ons willen bewijzen ten opzichte van de omringende mensen, omdat we het toelaten dat andere mensen ons domineren of kleineren, omdat we...)

Vaak kijkt men te veel op naar een ander en heeft te weinig oog voor eigen capaciteiten. Iedereen heeft een 'doel' of 'functie' in het leven, hoe klein dit ogenschijnlijk ook mag zijn. De wereld kan niet draaien met alleen 'ingenieurs' en 'directeurs'.

Mensen zoeken naar zekerheid. De enige zekerheid die men in het leven heeft, is dat men op een dag sterft (en misschien ook dat men belastingen moet betalen).

Daarom is het belangrijk dagelijks van het leven te genieten. Het zit immers vol verrassingen (zowel aangename als onaangename). Flexibel opstellen is noodzakelijk en maakt dat plannen soms moeten worden aangepast of zelfs totaal gewijzigd. Mensen willen altijd nog net iets meer in hun leven, verlangen naar het 'perfecte', het ideaal... Wie alles zo perfect wil hebben, is niet perfect, maar wordt een slaaf van zijn eigen wereldje. Het is belangrijk niet naar de dingen te kijken die men niet heeft of kan maar zich te focussen op zaken die wél haalbaar zijn.

Zoek het positieve op!

Een andere mogelijke oorzaak bij een voedingsstoornis ligt daarin dat de mensen/kinderen dingen willen 'rechtzetten' die ze bij hun ouders hebben zien mislopen, vb. drankprobleem. Het ene kind zal ervoor strijden om geen druppel alcohol te drinken maar heeft dan 'toevallig' een partner die wel naar de fles grijpt, het andere kind neemt het gedrag en bijgevolg de verslaving over.

Om hun eigen voedingsstoornis te begripen is het belangrijk dat mensen de (geestelijke) oorzaak vinden... Dit leidt tot innerlijke rust en groeiend zelfrespect. Men hoeft niet langer te 'vechten' en het wordt gemakkelijker op het juiste spoor te blijven.

Lichamelijke aanpak, met voeding

De relatie tussen voeding en eender welke ziekte kwaal wordt onderschat.

Gezonde voeding is nochtans dé basis op dat lichaam én geest goed zouden kunnen functioneren.

Mijn voedingsadvies:

Eet dagelijks 80 % groenten en maximum (zo puur mogelijk) 20 % eiwitten OF 20 % zetmeel (vb. vlees, gevogelte, vis, eieren, noten, zaden, pitten, rijst)

Koolhydraten en eiwitten gescheiden houden: dus niet samen in één maaltijd eten (vb. groenten met vlees, groenten met vis, groenten met eieren, groenten met rijst,...), zo bekom je een goed opneembare maaltijd (uitzonderingen, zie mijn boek 'vrolijk gezond!')

De juiste voedselkeuze volgens je bloedgroep, is héél belangrijk om voedingsstoornissen en ziektekwaal te voorkomen

Goed kauwen (50 à 100 maal kauwen, tot je voeding vloeibaar is = genieten van je voeding, tijd nemen om te malen=maaltijd)

Enkel eten bij honger, niet uit emoties, stress, verveling of omdat het 'tijd is', pas de porties aan zodat je op de normale tijdstippen honger hebt

Regelmatig vasten: één avond of meerdere dagen (vb. soependag)

Zorg voor voldoende lucht en licht, dagelijks 15 min. vooral tussen 11 u en 15 u

Niet drinken tijdens het eten, minstens 1 uur wachten ná de maaltijd, met uitzondering van wijn.

Nooit fruit als dessert of in een maaltijd verwerken (met uitzondering van een appel en gedroogd fruit), ook liefst geen fruit combineren (geen zure met zoete vruchten combineren)

Gezondheid is een samenspel van je lichaam de juiste voeding geven én hoe je in het leven staat, hoe je alles aanpakt

Meer informatie:

www.leefgezonder.be en mijn boeken

- 'vrolijk gezond!'
- 'vrolijk gezind!'
- '100 x groente'
- '12 maanden groenten'
- 'natuurlijk zoet!'

