

Constate honger en valse honger, wat houdt het in?

Honger, trek, altijd zin in... nooit genoeg... een borrelende maag?

Heb je ook soms het gevoel dat je 'hongergevoel' nooit stopt?

Heb je dan ook echt honger of denk je dat je honger hebt...

In dit artikel schrijf ik over twee soorten honger; constante honger en valse honger *Gebaseerd op het boek "Herken je honger" van Marie-José Torenvliet.

Constate honger

Heb je de hele dag 'zin' om te eten? Dit kan twee oorzaken hebben.

- 1) Lichamelijk → veroorzaakt door hormonen, medicijngebruik of een ziekte. Hier kun je zelf heel lastig en soms niets aan doen.
- 2) Het hongergevoel wordt veroorzaakt door een ongebalanceerde en/of eenzijdige voeding. Hier kun je zelf WEL iets aan doen.

Wij kunnen het ons niet voorstellen dat er momenten zijn dat je echt moet zoeken naar eten, dat je alles op alles moet zetten om voldoende eten te kunnen vinden/kopen om een maaltijd te hebben. Wij leven in een land waarbij er continu voeding beschikbaar is. Best lastig om je hongergevoel te negeren als er wel continu eten voor het grijpen ligt...

Te snel wordt er naar koolhydraatrijk (veel suikers) voedsel gegrepen -> snacks. Dit zorgt niet voor verzadiging (doordat voedingsvezels en eiwitten ontbreken) waardoor je hongergevoel niet weggaat... Doordat er wel veel suikers in het bloed komen (koolhydraten) gaat de bloedsuikerspiegel omhoog, waardoor je hersenen (dankzij hormonen) een seintje krijgen dat je honger hebt EN dan is het circeltje rond.... je blijft verlangen naar eten..

JIJ moet de hormonen de baas worden en ervoor zorgen dat je hersenen het juiste seintje krijgen.

Hoe kun je dit hongergevoel temperen?

1. Zorg ervoor dat je voeding voldoende eiwitten en voedingsvezels bevat. Deze stoffen zorgen ervoor dat je lichaam verzadigt raakt, je hongergevoel verdwijnt EN ze zorgen ervoor dat de bloedsuikerspiegel minder piekt. → Hierdoor zal je minder gaan verlangen naar koolhydraatrijke voedingsmiddelen.
2. Langzaam eten en goed kauwen. Wist je dat je hersenen pas na 20-30 minuten na de start van de maaltijd een seintje krijgen van verzadiging?!

*Houd er rekening mee dat het doorbreken van je 'snackgewoonte' niet makkelijk is. Je zal in het begin heel erg verlangen naar een suikerbom (koolhydraatrijke snack). Geef jezelf 4-5 dagen de tijd om de cirkel te doorbreken, houd vol!

*Tip: Voor sommige mensen werkt intermitted fasting heel goed. Je nuttigt dan gedurende een x aantal uren geen voeding/drank. Waardoor je bloedsuikerspiegel geen schommeling krijgt. Interessant?

Google en zoek uit of dit wellicht een 'fijne' methode is voor jou!

Valse honger

Wist je dat...

Wanneer je eigenlijk dorst hebt jij dit soms interpreteert als zijnde:

‘Ik heb honger?’ Je gevoel voor honger en dorst wordt beide geregeld in een klein deel van de hersenen -> de hypothalamus. Dit kleine orgaantje geeft het lichaam een dorst signaal en/of hongersignaal. Deze signaaltjes lijken heel erg op elkaar waardoor wij dit soms verkeerd begrijpen. Ik plaats van iets te gaan drinken, gaan we iets eten.... → Valse honger.

Wist je dat ons lichaam voor 60-70% uit water bestaat?! Continu verbruiken we een deel van dit water; zweten, lichaamsprocessen (vertering, ademhaling, celgroei). Heel belangrijk dus om deze voorraad continu aan te vullen. Geregeld krijg je dus een seintje: ‘drinkennnn’ maar wanneer je dit signaal dus interpreteert als ‘honger’ zit je dus continu calorieën naar binnen te werken, terwijl je lichaam hier niet om vroeg OEPS.

Maar wat is dan het verschil tussen het ‘hongersignaal’ en ‘dorstsignaal’?

Wanneer je dorst hebt, kun je dit herkennen aan: een droge mond, hoofdpijn, spierkrampen en donkere urine. De basisregel voor vocht = 1,5-2 liter water en wanneer je sport, per uur dat je sport een 0,5 liter extra.

Hoe kun je dan het beste omgaan met ‘valse honger’?

- > Zorg ervoor dat je minimaal 1,5 liter vocht binnen krijgt. Het liefste water, thee (zonder suiker) of zwarte koffie. Wanneer je bijvoorbeeld 6x per dag een glas water leegdrinkt, zit je al aan deze hoeveelheid! :)
- > Drink voordat je je maaltijd gaat eten een glas water, je zult merken dat je hierdoor minder zult eten. Je hongergevoel was dus voor een deel DORSTTT
- > Wanneer je echt dorst hebt, drink dan geen suikerhoudende dranken. Hierdoor krijg je alleen maar meer dorst en blijf je drinken. Gevaar is dat je hierdoor ook snel heel veel calorieën binnenkrijgt (vanwege de suikers).