

# Mindful eten?

## Lekker kauwen

**Gefietst, berehonger, een lage bloedsuikerspiegel... Hoe verleidelijk is het dan om je eten naar binnen te schrokken. Maar goed kauwen is belangrijk. Het helpt om alleen te eten wat je nodig hebt. Dus neem er de tijd voor.**

Tekst Anja Janssen Foto's iStock

**N**iet schrokken, rustig eten, goed kauwen! Wie is er niet opgegroeid met deze wijze raad? "Intuïtief weten we al lang wat goed voor ons is", zegt Kees de Graaf, hoogleraar sensoriek en eetgedrag aan de Wageningen University. "Maar er zijn nu steeds meer studies die dat wetenschappelijk aantonen."

Zo blijkt dat mensen minder eten als ze het voedsel langer in hun mond houden, als ze kleinere hapjes nemen of als ze harder voedsel eten, terwijl ze dit bij een volgende maaltijd niet compenseren. Het omgekeerde, snel eten, wordt juist in verband gebracht met overgewicht. Of aanpassingen als rustiger eten, kleinere hapjes nemen en steviger voedsel kiezen, op de langere termijn helpen om af te vallen, is echter nog de vraag, benadrukt De Graaf.

### Bewust kauwen

Genoeg redenen toch om eens bewust te kijken naar je eigen eetgedrag. Hoe snel werk jij je eten weg tijdens die fietsspicknick of na afloop van een fietstocht? Wat eet je precies? Kies je stevig voedsel of iets dat zo naar binnen glijdt? Neem je grote of kleine hapjes? Eet je snel of langzaam? En hoe vaak kauw je eigenlijk? Mindful eten dus.

Als je langer en beter kauwt, zorg je ervoor dat de smaak beter vrijkomt en contact maakt met de smaakreceptoren in je mond. Je neemt beter waar hoe iets smaakt, maar ook hoe het ruikt en voelt. Je geeft je lichaam zo de tijd om via de zintuigen en de hersenen te registreren wat en hoeveel je eet. Dit helpt ook om te voorkomen dat je te veel eet.

Daarnaast zorg je er door te kauwen voor dat een broodje of appel een smeùige substantie wordt die je uiteindelijk door kunt slikken. In die substantie kunnen de spijsverteringsenzymen hun werk doen: amylases in het speeksel knippen het zetmeel in stukjes. Die enzymen kunnen er beter bij als je het eten goed vermaakt. Ook zou kauwen concentratieverhogend werken en is er een relatie gevonden tussen kauwen en geheugen.



### Snelle calorieën

Het is dus goed om je lichaam de tijd geven om waar te nemen wat en hoeveel je eet. Bij energierijke dranken, zoals frisdrank, lukt dat niet. Die drink je vaak snel weg, maar dat leidt er niet toe dat je minder eet omdat je al een boel energie binnen hebt gekregen, zo toont onderzoek aan. Ook dit komt zeer waarschijnlijk doordat je de calorieën zo snel inneemt, dat de smaakreceptoren dit niet goed kunnen waarnemen en je hersenen dus ook geen signaal krijgen van verzadiging. Je eet bij de volgende maaltijd dan net zoveel als wanneer je geen frisdrank hebt gedronken, wat op den duur kan leiden tot overgewicht. Wil je als sporter presteren in een wedstrijd of training, dan is het een ander verhaal. Dan komen snelle koolhydraten juist goed van pas. Maar tijdens of na een ontspannen fietstocht kun je beter rustig en met aandacht eten en lekker kauwen.

### Tip Eten kun je leren

Train jezelf om kleinere hapjes te nemen en bewust langer te kauwen. Probeer te proeven wat er verandert. Tel het aantal keren dat je kauwt en verleng dit. Om meer rust in te bouwen tijdens de maaltijd,

kun je af en toe een slokje water nemen of je bestek neerleggen. In gezelschap is het leuk om ervaringen te delen: wat proeven anderen en hoe vaak kauwen zij voordat ze een hap doorslikken?



### VERZADIGINGSGEVOEL

Dat mensen minder eten wanneer ze kleinere hapjes nemen, komt doordat ze eerder verzadigd zijn. Voor dit verzadigingsgevoel blijkt het proeven van voedsel erg belangrijk. Proeven betekent dat je de smaak, geur en textuur (hoe het voedsel aanvoelt) waarneemt. Proeven is belangrijk voor je lichaam om te bepalen hoeveel je nodig hebt – dus voor de regulatie van je voedsel-inname.



Meer lezen: zoek in de encyclopedie van [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)