

E-book 7 soorten honger



Hallo,

Wat goed dat je dit gaat lezen! Als je het ons vraagt komt veel ellende zoals energiedips, gezondheidsklachten en gewichtstoename door schommelingen in de bloedglucose. Het is tijd voor nieuwe inzichten.

De klanten van Mijn Meting ervaren vaak vóór de start van het traject een onbeheersbare trek.

Zij kunnen nu beter onderscheid maken tussen échte trek en misleidende signalen vanuit het lichaam. Hierdoor voelen zij zich nu fitter en gezonder.

Leer meer over de 7 soorten honger en ga zelf aan de slag met onze Gouden Tips! Ervaar zelf hoe jij reageert op de signalen vanuit jouw lichaam.

Heb je nog vragen of ben je klaar om samen op onderzoek uit te gaan?
Wij zijn er voor jou!

Groetjes

7 soorten honger

Hongergevoelens kunnen het je moeilijk maken om een gezond eetpatroon aan te houden. De kans is groot dat wanneer je behoefte krijgt aan eten, je eigenlijk helemaal geen echte honger hebt. Er zijn veel andere oorzaken die jou het idee geven dat je iets moet eten. En als je daar elke keer aan toe geeft, raakt je lijf in de war. Het lichaam moet continu werken om de bloedsuikerspiegel weer op orde te krijgen. En als het daar niet de tijd voor krijgt, ontstaat er zo een instabiele bloedsuiker waar je behoorlijk last van kunt krijgen. Dit uit zich met name in vermoeidheid en overgewicht en vooral: nog meer honger! Sta je net op het punt iets te eten? Stel jezelf dan de volgende vraag:

Wil ik mijn lijf voeden of vullen?

1 - Ooghonger

“Eten zien, doet eten”. Zodra je iets lekkers ziet, is er een kans dat je het in je mond wilt stoppen. Vooral eten waar jij al een zwak voor hebt. Een plateau met bitterballen of een schaal met koekjes is voor bijna iedereen moeilijk te weerstaan. Dat heet ooghonger: het willen opeten van iets lekkers dat voor het grijpen ligt. Puur omdat je ze ziet, niet omdat je honger hebt.

2 - Neushonger

Dat ruikt lekker! De oliebollenkraam staat er weer, de bakker haalt net een plateau kaascroissantjes uit de oven of de poffertjeskraam staat lekker te bakken. Wanneer je iets ruikt, en vervolgens zin krijgt om het te eten, spreken we van neushonger. Ook dit is geen echte honger. Het kan natuurlijk zo zijn dat je wél echte honger hebt dat wordt getriggerd door die lekkere geuren. Maar dan nog doe je er goed aan die oliebol of het croissantje te laten staan en je te wenden tot iets voedzaams. Dus wees je daarvan bewust!

3 – Maaghonger

Een rommelende maag of een borrelend gevoel in je buik kunnen je de indruk geven dat het hier om honger gaat. Bij honger gaat immers je maag knorren. Maar je kan onderscheid maken in “borrelen” en “knorren”. Maaghonger is slechts het geluid van lucht in de maag en darmen dat zich verplaatst. Hierbij veroorzaken luchtbelletjes en de bewegingen van je darmen het geluid van gerommel. Het is meestal het teken dat je lichaam je voedsel aan het verwerken is, en dit gevoel is dus geen echte honger!

4 – Mondhonger

Honger van de mond is het verlangen naar een plezierige sensatie. Je hebt heel specifiek zin in iets zouts, of juist in iets fris of iets zoets. Iets moet zacht zijn of juist crunchy. Mondhonger kan je veel plezier opleveren, maar ook overbodig gesnaai. Als je je bewust bent van wat er in je mond gebeurt, zal je sneller het gevoel hebben dat je genoeg hebt gehad. Je hebt vast wel eens een zak drop of chocolaatjes naast je laptop staan, en tot je grote schrik zie je dat je alles hebt opgegeten. Eet daarom bewust. Niet tijdens het werk of voor de televisie. Proef en voel wat er gebeurt in je mond, en geniet daarvan!

5 - Hoofdhonger

Wist je dat we per dag ruim 200 keer denken aan eten? Niet gek dus dat we daar zo af en toe aan toegeven. Hoofdhonger zijn de stemmetjes in je hoofd die zeggen; ik verdien een ijsje’ of ‘ik heb vandaag hard gewerkt, dus ik neem nog een wijntje’. Bedenk je tijdens dit soort gedachten één ding: hoofdhonger is geen echte honger. Je lichaam heeft op dat moment geen voeding nodig om te kunnen functioneren. Als je met aandacht gaat eten, dan luister je naar jouw lichaamssignalen in plaats van naar je gedachten.

6 – Harthonger

Een bekende spreuk in de voedingspsychologie is “wie niet voelen wil, gaat vullen”. Dat is precies wat we doen wanneer we gaan eten in tijden van stress en narigheid. Harthonger heeft alles met gevoelens te maken. Eten kan een makkelijke manier zijn om een leegte of behoefte op te vullen. Iets lekkers eten geeft kortstondig een goed gevoel van verlichting en troost. Maar het fijne gevoel na iets lekkers eten duurt slechts 5-10 minuten. Daarna zal je ervaren dat de emotie nog steeds aanwezig is. Herken je jezelf hierin? Ga dan de aankomende dagen bij jezelf na; Waar hunker je naar? Naar verbinding, contact, troost of waardering? En waar “hunker” je eigenlijk echt naar, toen je die stroopwafel of chips uit de kast pakte?

7 - Lichaamscelhonger

Lichaamscelhonger is de primaire vorm van honger. Precies; de “echte” honger. Je maag trekt, voelt leeg en kan gaan knorren. Ga dan even na wanneer je voor het laatst hebt gegeten. Is dat 4 tot 5 uur geleden? Dan is het vast “echte” honger wat je voelt. Een normale maaltijd doet er zo’n 3 uur over om je maag te verlaten. Dus het kan goed zijn dat je na een stevige lunch rond 18:00 uur je maag voelt rommelen. Bij deze vorm speelt de hypothalamus een belangrijke rol. Je hersenen meten of er nog voldoende energievoorraad aanwezig is. Zo niet, dan geeft hij je lichaam een seintje en wordt het hongerhormoon aangemaakt. Zodra je lichaamscelhonger krijgt, merk je dat je je minder goed kunt concentreren en voel je je slapjes. Dat zijn signalen die je lichaam afgeeft om je te laten weten dat je energievoorraad op is en je dus mag gaan eten. Negeer dit signaal niet! Je lichaam heeft nu eenmaal een paar keer per dag een gezonde maaltijd nodig.

Onze 4 Gouden Tips

Je bloedsuikerspiegel en je hongergevoel hebben alles met elkaar te maken. Zoals je hierboven hebt gelezen, word je gedurende de dag nogal wat geconfronteerd met eten en verleidingen. Als je eetgewoonten niet op de rit zijn, heeft dat een enorm effect op je bloedsuiker. Een stabiele bloedsuiker houdt je fit en energiek en helpt om je gewicht stabiel te houden. Onze vier Gouden Tips helpen je om grip te houden op je hongergevoel wat je zal helpen om je bloedsuikerspiegel te ondersteunen.

#1

Blijf uit de buurt van suiker

Alle koekjes, snoep, frisdranken, maar ook brood, pasta, rijst en aardappelen worden in no time omgezet in glucose. Ze verhogen daardoor je bloedsuikerspiegel razendsnel. Zo'n sterke stijging van je bloedglucose heeft bijna altijd een sterke daling als gevolg. Bloedsuikerdalingen - ook wel 'crashes' genoemd - hebben een groot effect op je hongergevoel. Tijdens een dip is de kans groot dat je trillerig wordt, suf, moe of geprikkeld. Je kent vast het gevoel dat je nú iets moet eten of anders tegen de vlakte gaat. Gevoelsmatig grijp je dan snel naar iets makkelijk als een reep, krentenbol of biscuitje. Maar dit zorgt weer voor een piek en ook die gaat weer snel dalen. Voor je het weet zit je in een vicieuze cirkel die je hongerig, moe of lusteloos houdt. Houd je daarom verre van snoep en drink water in plaats van frisdrank. Water kun je heerlijk op smaak brengen met bijvoorbeeld munt, gember of citroen. Zorg dat je lunch en diner het liefst voor de helft uit groenten bestaan, aangevuld met eiwitten, goede vetten en volkoren producten. Als je suiker eet, eet ze dan in de complexe vorm die traag wordt afgegeven aan het bloed. Denk daarbij aan onder andere volkoren- en spelt graansoorten, peulvruchten zoals linzen, (groene) groenten, noten, pitten en zaden. Deze bevatten gezonde koolhydraten en worden veel langzamer opgenomen in het lichaam. Hierdoor wordt de glucose die zich bevindt in de koolhydraten langzamer opgenomen in het lichaam en komt het geleidelijk in het bloed terecht. Dit voorkomt een hoge suiker-, en insulinepiek en dus een zeurderig hongergevoel.



#2

Haal één keer in de week je boodschappen

Misschien krijg je hiervan spontaan jeuk maar geloof ons: het werkt écht. Het is iets waar je even je weg in moet vinden, maar door op één vaste dag, alles voor de hele week in huis te halen behaal je winst op vele vlakken. Als je maar één keer per week door de supermarkt hoeft te lopen, ontnem je jezelf de mogelijkheid om bij elk bezoekje weer iets lekkers in je mandje te gooien. Plus je hoeft niet telkens langs die warme bakker of poffertjeskraam te lopen. Op deze manier heb je altijd vers en gezond eten in huis en verklein je ook het risico dat je iets moet bestellen. Het bespaart je veel tijd, gedoe en zelfs geld. Verdiep je eens in mealplanning en je zult zien dat je anders gaat denken.



#3

Zet je kaken aan het werk

Sappen en smoothies zijn een gemakkelijke manier om gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen. Maar je eten “drinken” heeft ook een nadeel: je hoeft niet te kauwen! En juist kauwen is zo belangrijk als het gaat om vertering en verzadiging.

Wanneer je goed kauwt, ben je langer bezig met je maaltijd. Op die manier krijgen je hersenen genoeg tijd om het verzadigingshormoon leptine aan te maken. Dit hormoon vertelt jou dat je genoeg hebt gegeten. Dit kost ongeveer 15 tot 20 minuten vanaf je eerste hap. Dus als je langzaam eet en goed kauwt, krijgen je hersenen genoeg tijd en eet je ook automatisch niet te veel. Dat is natuurlijk belangrijk als je op je gewicht wilt letten en niet je bloedsuikerspiegel de lucht in wilt zien schieten.

Blijf ook vooral je spinazie smoothies maken, maar neem er een handje noten naast.

Extra tip van ons: Ben je echt een stofzuiger en is jouw bordje na 3 minuten leeg? Probeer dan eens te eten met stokjes! Je eet dan langzamer en daardoor minder.



#4

Schakel Mijn Meting in

Het feit dat je dit nu leest betekent dat je jezelf wilt verbeteren. Heel goed! Wij kunnen jou hier ongetwijfeld bij coachen.

Gezond eten is een stuk makkelijker en leuker als je daadwerkelijk begrijpt wat jouw lichaam nodig heeft. Tijdens het Mijn Meting traject kom je erachter hoe jouw lichaam reageert op de voeding die jij normaal gesproken eet. Hiermee verkrijg je veel nieuwe inzichten en kennis over je eigen gezondheid en eetgedrag. En je doet het niet alleen. Je hebt nauw contact met je eigen coach. Niet zomaar een coach: wij hebben jarenlange (medische) kennis van het analyseren van bloedwaarden en het geven van voedingsadviezen die bij jouw lichaam passen! Dus geen hapklare richtlijnen of diëten.



Wil jij jezelf uitdagen door producten en maaltijdsamenstellingen uit te testen? Met je nieuwe inzichten ga jij bewustere (eet)keuzes maken. Ontdek jouw trends. Wij kijken met je mee!

Karina & Lisa
info@mijn-meting.nl
Het Persoonlijke Dieet BV
KVK nummer BV: 82631050
BTW nummer BV: NL862545559Bo1

[Klik hier voor meer info en prijzen](#)