

SARIE

#bloeisel

S

ons inspirasie

VOORBLADGESIG

**HIER'S ONS
TOP-10
OP HUL
MOOISTE**

bl. 28

EKSKLUSIEF

**YOLLIE,
Ouboet & Wors
gou saam op TV**

'Ek't Ouboet
sommer omhels'
sê aktrise Sally Campher

Lente
TRENDS

Moderne hare
sonder hitte

+ Maak self sorbet

BOEKKLUB 2

het byna nie gebeur,
bieg die skrywer

HIEROOR PRAAT ONS

**GETROUD
NIE ALTYD
GOED VIR JOU?**

'Mooiste ding!'
sê **Elize Cawood**
oor haar eie roos

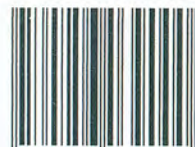
GESONDHEID

Próé wat jy eet
... dit maak ook maer!

**ROLANDA
VERKLAP HAAR
7 BESTE ROLLE NOG**
'My hart is in elk'

ONTHOU JY TOE...

- **HELDERBERG VAL** ■ **DIANA STERF**
- **HANSIE VERONGELUK**
- **MOORD OP TALIEP** ■ **MADDIE VERDWYN**
- **COSTA CONCORDIA SINK**



09958



9 770256 039000

SEPTEMBER 2017
R36,50 (BTW INGESLUIT)
NAMIBIE NS39,00

MODE | SKOONHEID | KOS | WOON | GESONDHEID | GESELS | IDEES



PRÓÉ WAT JY EET

.... dit maak ook maer!

Jy beween elke lekker happie wat jy moet bedank. Maar waar is jou kop as jy wel 'n bord geurige kos voor jou het? Próé jy dit werklik?

DEUR LYDIA VAN DER MERWE

Dit was 'n harde dag by die werk en jy verdien 'n beloning. Jy proe al die soet smaak van ... (vul in) koffie, 'n stukkie sjokolade, 'n oliebol ...

Jy neem die eerste happie. Salig! Die tweede ... dan trek iets op jou foon jou aandag. Jy klik daarop, lees, hou aan eet.

Skielik raak jy weer bewus van jou omgewing. Jou vingers is taai, 'n sweempie van 'n soet smaak op jou tong.

Die kos het verdwyn terwyl jou kop op 'n ander plek was. Jy het dit nie geproe, geruik, geniet nie. Jy begin met 'n interne tweegesprek. "Gits, dis op. Nou's ek baie lus vir nog." Jou innerlike kritikus raas: "Wat is dit tog met jou? Jy wéét jy moet gewig verloor/meer gesond eet."

Só begin die stryd rondom eet – iets wat veronderstel is om eenvoudig, biologies natuurlik en lekker te wees,

LAAT DÍT JOU OOREET?

WAT AS...

Jy weet nie wanneer jy weer kans gaan kry om te eet nie. Of weer sulke lekker kos gaan sien nie. Of iemand anders gaan dalk die stukkie koek in die yskas gaps.

SINTUIE

■ Jy is in 'n restaurant en eintlik versadig. En dan sien jy die heerlike crème brûlée en móét dit proe. Of jy ruik die aroma van varsgebakte brood in die supermark.

■ Die kos smaak só lekker jy wil nóg hê.

■ Jou mond soek aanmekeer variasie, teksture, smake. Daarom kan ons so maklik van soet en glad na sout/skerp/speseryagtig en krakerig oorskakel.

DIS BETAAL EN DÁÁR

Jy het tog nou vir die bord kos in die restaurant betaal. Of moeite gedoen om te kook. Daar is toe broodjies tydens die vergadering in die raadsaal. Hoekom mors?

TYD

Ontbyt, middagete, aandete: Dis etenstyd! Ons word gekondisioneer om op sekere tye te eet en dit maak sin (veral ontbyt). Maar is jy honger? Indien nie, is dit dalk beter om ontbyt tienuur soggens te eet en middagete ook bietjie later.

GEVOESENS

Ons eet dikwels om moeilike emosies te verdoof, te vermy of ons aandag daarvan af te trek. Wanneer ons gestres of angstig is. Verveeld of alleen, geïrriteerd of gefrustreerd is. Dan voel ons skuldig en eet selfs nog meer. Die manier hoe ons angs in ons lyf ervaar, boots die gevoel van honger so dikwels na, ons ken later nie meer die verskil nie. Eet kan ook tydelik die gevoel van angs sus.

VERLIGTING

Jy kan nie eet as jy gestres is nie. Maar daarná eet jy uit verligting. En eet . . . Of dalk laat stres jou juis eet.

BELONING

Wanneer 'n baba huil, gee Ma hom melk. Is 'n kind hartseer, kry hy iets lekkers as susmiddel. Ook as beloning as hy goed vaar op skool. As volwassenes het ons dus geleer om kos te gebruik as beloning/troos. "Ek verdien sjokolade want . . ."

FISIEKE SENSASIES

Jy is moeg en eet om beter te voel. Of het 'n hoofpyn, seer rug of pynlike gewrigte. Kos trek tydelik jou aandag van die ongemak af. Wees bewus van die snellers wat jou laat ooreet. Jy kan dan strategieë uitwerk om dit volgende keer te fnuik.

Bron: Xenia Ayiotis

sê dr. Jan Chozen Bays in 'n blog op psychologytoday.com. Sy is die skrywer van *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food* (Shambhala, 2009).

Van jou dieet as jy swanger is, tot lang lyste met die jongste moet-hê-superkosse: Die fokus is op wát ons eet. Minder aandag word gegee aan die vraag hóé/hoekom ons dit eet. Al hoe meer navorsing suggereer egter ons houding en rituele rondom maaltye is dalk net so belangrik soos wat ons in ons mond steek, volgens die webtuiste huffingtonpost.com.

'TEENOORGESTELDE VAN DIEET'

Dis juis die doelwit van bewustelik (*mindful*) eet: om jou meer in kontak te bring met die ervaring – en genot – van eet. "Soms word dit die 'teenoorgestelde van dieet' genoem. Dis gegrond op die idee dat jy nie kosse as reg/verkeerd moet beoordeel nie. Jy laat jou lei deur jou liggaam se fisieke hongerseine. En nie deur emosionele snellers, soos in die geval van trooshappies, nie," sê Karin Steyn, sielkundige van Johannesburg met 'n belangstelling in *mindfulness*.

Xenia Ayiotis van Pretoria, 'n leefstylafrigter wat spesialiseer in bewustelik eet, het 27 jaar lank met haar gewig en liggaamsbeeld gesukkel. Sy het 'n dieet gevolg, gewig verloor, dit weer aangesit. Koolhidrate uitgesny, ditto vet en eenkeer twee weke lank net pynappel geëet. In die winter! Pille en inspuittings is ingespan om haar aptyt weg te toor. Sy het drie grade in die kunste, praat vyf tale, is gelukkig getroud met 'n pragtige dogter en geniet haar werk. Net op een gebied het sy nie beheer gehad nie: Sy kon nie ophou eet nie. Tot sy intuïtiewe eet (soortgelyk aan bewustelik eet) ontdek het. Dis ontwikkel deur die dieetkundiges Elyse Resch en Evelyn Tribble, skrywers van *Intuitive Eating*:

A Revolutionary Program that Works (St. Martin's Griffin, 2003).

Xenia bied werksessies aan oor bewustelik eet saam met dr. Richard-John (RJ) Chippindall, 'n kliniese sielkundige met 20 jaar ervaring in *mindfulness*. Volgens haar is daar verskillende redes waarom mense ooreet (sien kassie hierbo). "Dis dikwels 'n hanteringsmeganisme, 'n susmiddel as jy met moeilike emosies en situasies gekonfronteer word.

"Diëte, detoks en die uitskakel van sekere voedselgroepe kan lei tot 'n 'alles-of-niks'-houding jeens kos. Eet ons dus 'verbode' kos, reken ons ons het nou een maal oortree en hou sommer aan met eet. Ons kan mos weer volgende week 'n dieet volg," sê sy.

Hoekom is kos so 'n algemene bron van ongelukkigheid? Volgens dr. Bays het ons verloor om dáár te wees terwyl ons eet. Ons doen dit *mindless*, sonder om op te let wat en hoeveel ons in >

< ons mond steek. Ons het besluit die probleem lê by kos en gebruik chemiese tegnologie om kilojoules (kJ), vet en suiker te verwyder.

Diëte is boonop nie betroubaar nie, vertel die Amerikaanse neuro-wetenskaplike dr. Sandra Aamodt in 'n video op TED Talks (ted.com). Sy is ook die skrywer van *Why Diets Make Us Fat: The Unintended Consequences of Our Obsession with Weight Loss* (Penguin, 2016). Vyf jaar later het die meeste mense die gewig weer aangesit. Sowat 40% weeg dan selfs meer. Want dieet is stresvol. Streshormone veroorsaak dat gewig op jou maag saampak. Angs oor gewig en dieet kan boonop maak dat jy jou aan kos vergryp (*binge eating*). Wat is dus die oplossing?

Mindfulness, sê sy. "Dit beteken jy moet jou liggaam se seine verstaan sodat jy eet wanneer jy honger is en stop as jy versadig is." Syself het gewig verloor nadat sy opgehou het om diëte te volg.

MEER OOR MINDFULNESS

Mindfulness (bewustheid/aandagtigheid in Afrikaans) word toegepas vir stres, depressie, ang, toestand soos migraine en vir algemene welstand. En nou ook kos. Dis 'n eenvoudige tegniek om die huidige oomblik (nou) meer bewustelik, nuuskierig en met deernis te benader. Bewustheid is die vermoë om jou kop en jou lyf dop te hou.

Om sensasies, gedagtes en gevoelens te beleef en weer te laat gaan sonder om in die gewoonte te verval om alles te evalueer en te kritiseer, sê Karin.

Bewustelik eet behels om jou volle aandag te gee aan die ervaring van eet/drink, binne en buite jou lyf. Die kleure, reuke, geure, teksture, temperatuur en selfs geluide (kraak, kners, knars!), verduidelik dr. Bays.

Let ook op jou kop. Probeer agterkom wanneer jou aandag weggliip en jy nie langer ten volle fokus op wat jy eet/drink nie. Wees bewus van impulse wat opduik: Jy wil 'n boek gryp, die TV aanskakel, iemand op jou selfoon bel, op die web swerf. Moenie jouself dan in jou kop uitskel nie, gaan sonder oordeel voort om te eet. Kyk hoe kos jou bui beïnvloed. En emosies soos ang, jou eerty, sê sy.

Eet ons 'verbode' kos, hou ons sommer aan met eet

Xenia

voor jy probeer elke happie 20 keer kou.

- Jy het die vryheid om enigiets te eet.
- Jy raak bewus van hoe verskillende kosse jou bui en energievlakke deur die dag beïnvloed.

Van die voordele, volgens Xenia:

- Jy leer om te eet as jy honger is en op te hou as jy genoeg gehad het.
- Om stadig en aandagtig te eet help dat jy jou kos meer geniet. Dikwels eet jy dan ook minder. Karin stel

Begin met die gewone vroegoggend
roetine skooltasse skool tees gee
die gesinkos neem Vitaforce kry die
kinders net betyds sloer in by ouma
kom by die werkvergaderings heeldag
skool hardloop sport speletjies
klavier lesse aande te doen huiswerk
sit die babas in die bed haal as em

Energie sonder ophou vir 'n dag sonder ophou

■ Jy leer ken die snellers wat jou onbewus laat eet en ooreet.

As jy jou lewe lank diëte gevolg het, kan dit moeilik wees om te leer om bewustelik te eet. Dit het dr. Aamodt ses maande geneem om haar liggaam se seine te leer interpreteer. “Ek het aanvanklik gesukkel om agter te kom wanneer ek honger en versadig is.”

STEEK KERS OP BY DIE FRANSE

Botter, croissants, foie gras en kaas. Hoekom kan die Franse al dié kosse “wat vet maak” eet, maar is nietemin maerder met minder hartsiektes as die res van die Westerse wêreld? Dit word die Franse paradoks genoem.

Volgens dr. Bays wys studies hul porsies is aansienlik kleiner as byvoorbeeld die Amerikaners s’n. Hulle eet ook stadiger: Middagete kan tot twee uur lank wees.

Dit neem sowat 20 minute vir kos om die eerste deel van die dunderm

te bereik. Chemiese seine word dan terug brein toe gestuur: “Hou op eet! Genoeg!” Eet jy te vinnig, is jou maag reeds volgestop voordat jou brein daardie seine ontvang.

OEFEN DIT

Probeer kleiner porsies as gewoonlik skep. Sit die opdienbakke buite sig. Eet stadiger as altyd en gee jou volle aandag aan elke happie. Die skerp smaak van ’n suurlemoen, die krakerigheid van ’n pizzakors.

Laat die geure in jou mond talm voor jy die volgende happie vat. As jy moet praat, doen dit in ’n pouse tussen happe. Wil jy lees en eet, probeer dit afwissel. Lees ’n bladsy, sit die boek neer en eet ’n paar happies. Geniet die smaak en lees dan nog ’n bladsy.

As die eerste porsie klaar is, stop en vra jou maag: Hoe vol is jy? Wil jy nog hê? Hoeveel nog? Pas die tweede porsie daarvolgens aan. Dalk het jy net nog twee happies nodig om versadig te voel.

Wanneer die gesin saam eet, vra almal om die eerste vyf minute in stilte te eet en te dink aan al die mense wat die kos na jul borde gebring het.

Skakel die TV en ander skerms tydens maaltye af. Maak dit ’n sone vry van elektroniese toerusting. (Bronne: Xenia, psychologytoday.com)

Om bewustelik te eet hoef nie ’n oefening in bomenslike konsentrasie te wees nie. Dis eerder ’n poging om die kos wat jy daaglik eet, te waardeer en bowenal te geniet. Doen dit met slaai, roomys of oliebolle, by die huis of werk.

Fokus op hoe en nie wat jy eet nie. En jy kan vind dat jou begrip van wat jy wil eet, dalk drasties verander – ten goede, volgens huffingtonpost.com. ■

KONTAK

■ Xenia Ayiotis:

xenia@intekom.co.za,
www.theartof
mindfuleating.com

■ Karin Steyn: karin.m.steyn@gmail.
com, www.freechildcompany.co.za