

Eindelijk ben ik er. Na vijftien jaar is eten geen probleem meer voor me. Ik ontwaak niet langer met gedachten aan nummers, ik ga niet slapen met honger en toch het gevoel van te veel. Het zou te ver voeren om te beweren dat ik van mijn lichaam houd, maar ik ben erin thuisgekomen, ik heb het geaccepteerd. Bovendien heb ik mijn gevoel terug, mijn compassie voor andere mensen. Ik heb weer een idee van wat ik belangrijk vind in het leven. Ik ben dankbaar dat complete genezing in mijn ervaring mogelijk is.



Maar de dagelijkse realiteit herinnert me eraan hoezeer ik mijn genezing aan mezelf te danken heb, aan de dierbaren die me steunden en de behandelaars die me hielpen, niet aan de geldende eetcultuur.

Eten mag nog maar weinig zijn. Eten als een uitdrukking van cultuur, een manier van samenzijn: het vervaagt. Steeds vaker wordt eten gereduceerd tot een gezondheidswaarde, een optelsom van voedingsstoffen. Er zijn tientallen apps beschikbaar waarin we nauwkeurig kunnen bijhouden wat we binnenkrijgen. Het aantal restaurants dat de calorieën van maaltijden op de menukaart vermeldt, neemt toe. Ik ken maar weinig vrouwen die echt ontspannen met eten omgaan, en steeds minder mannen. Zij eten bijvoorbeeld elke dag hetzelfde, of variëren heel lichtjes, uit angst om niet het juiste binnen te krijgen.

De coronacrisis heeft ook de klinische eetproblematiek op scherp gezet. Het aantal aanmeldingen bij psychologen verdrievoudigde. Naar schatting lijden er elk jaar 200.000 mensen aan eetstoornissen in Nederland. Moeten we als maatschappij niet een hand in eigen boezem steken?

Peuters eten wat ze nodig hebben

De ontwikkelingspsychologe Leann Birch, bekend om haar onderzoek naar het eetgedrag van kinderen, toonde aan dat peuters het vermogen hebben om exact te eten wat zij nodig hebben om te groeien. De samenstelling van hun maaltijden verschilt soms enorm, vaak tot frustratie van de ouders, maar na verloop van tijd balanceert het precies uit.

Vanaf het moment dat kinderen naar school gaan verandert dat. Zij komen daar voor het eerst in aanraking met eten als een morele keuze. Ze ontdekken dat bepaalde voedingsmiddelen als goed gezien worden, en andere als slecht. Dat eten een beloning kan zijn of iets waar we ons schuldig over voelen. Langzaam raken zij meer losgezongen van de signalen van hun lichaam. De basisschool is vaak ook de plek waar kinderen leren dat er een verband is tussen eten en uiterlijk, en dat een dunnere verschijning meer bewondering opwekt.

'Heb je het koekje soms gestolen?' vroeg mijn therapeut me als ik over schuldgevoelens rondom eten begon. 'Heb je er iemand voor neergeknuppeld? Nee? In dat geval heeft de emotie schuld niets met eten te maken.'

Kritische ogen

Het wordt tijd dat we eten van moraal bevrijden. Natuurlijk zijn sommige voedingsmiddelen voedzamer dan andere en komt het onze gezondheid ten goede als we vaker voor een appel dan voor een koekje kiezen. Maar het maakt ons geen beter, vriendelijker of getalenteerder mens. De morele waarde die we zijn gaan toedichten aan eten werkt averechts. Het maakt ons ongezonder. Zoveel mensen raken gevangen in een web van onthouding en overeten. Het is niet gek dat we rebelleren als de druk om 'goed' te zijn zo hoog is.

De psycholoog Philip Costanzo vond in zijn onderzoek een verband tussen een hoger gewicht en een omgeving waarin eetkeuzes gestuurd worden. Oftewel: de manier waarop we extra kilo's bevechten, met kritische ogen en strenge controlemiddelen, werkt juist extra kilo's in de hand.

Wie is er dan gebaat bij de morele benadering van eten? We ervaren het tijdens een kleine ronde door de stad. De mogelijkheden om 'guilty pleasures' te kopen, candybars bij de kassa en blikjes frisdrank uit de automaat, wisselen af met beelden van gefotoshopte lichamen en advertenties voor kuren om mee af te vallen. Vaak zijn ze afkomstig van dezelfde producenten. Nestlé maakt bijvoorbeeld de Lion- chocolade én de Optifast shakes. Zij vullen hun zakken met de onzekerheden van consumenten. Zij leveren de producten voor zowel de restrictie als de uitbundigheid die volgt. Naar welk voorbeeld kunnen we ons dan wenden?

'Blue zones'

Er zijn een aantal gebieden op de wereld waar mensen opvallend gelukkig en gezond oud worden, zoals Ikaria (Griekenland) en Sardinië (Italië). Ze worden blue zones genoemd, een term bedacht door de geografische onderzoekers Gianni Pes en Michel Poulain. Ondanks de verschillen in cultuur, zijn er duidelijke overeenkomsten in levensstijl te ontwaren. Zo worden de groenten en fruit lokaal geteeld en staat er vaak verse vis op het menu. Maar ook: tijdens vieringen wordt er taart gegeten met echte roomboter en suiker. Dagelijks drinken zij samen een glas wijn om de dag af te sluiten.

Die flexibele houding en de afwezigheid van restrictie zorgt ervoor dat eetproblematiek nauwelijks voorkomt. Bovendien wordt gezondheid breder benaderd dan voeding alleen. Een rijk sociaal leven is er een onderdeel van, net als een gevoel van bezinning halen uit werk of religie.

De voedingswetenschappers Evelyn Tribole en Elyse Resch ontwikkelden een behandelmethode die veel wegheeft van het leven in de blue zones, 'intuitive eating' getiteld. Het helpt patiënten terug in contact te komen met de peuter die precies wist wat hij nodig had, en het benadert gezondheid allesomvattend. Het leert ons bijvoorbeeld ook om met zachtere ogen naar zachtere lichamen te kijken.

Want het slankheidsideaal dat in veel westerse landen geldt, en bestraffender is naar vrouwen dan naar mannen, maakt het leven voor dikke mensen aanzienlijk lastiger. Zij vinden minder snel werk dat bij hun capaciteiten past en hun klachten worden minder serieus genomen bij de dokter. Misschien is de stress die een leven in een groot lichaam veroorzaakt wel ongezonder dan het grote lichaam zelf. Laat staan de collectieve angst die we voelen voor het krijgen van dat grote lichaam, en de bochten waarin we ons wringen om het te voorkomen.

Balans en acceptatie

Dit is wat we zouden kunnen, nee, moeten doen als maatschappij: maak het opbouwen van een gezonde relatie met eten en lichaam onderdeel van de onderwijssystemen. Het zou geen promotie zijn voor een losgeslagen levensstijl, maar een uitnodiging tot balans en acceptatie.

Elke dag opnieuw kies ik ervoor om niet mee te doen aan gesprekken waarin deelnemers nader tot elkaar komen door hun eigen lichamen af te kraken, of in detail te omschrijven wat ze 'mogen' eten. Wie ik ben hangt niet zo nauw meer samen met wat ik eet.

Die benadering voelt haast als een activistisch standpunt. Het maakt me droevig; het zou ook normaal kunnen zijn. Hoeveel talent zouden we benutten als lichamelijke minder doorslaggevend was? Hoeveel lichter zouden we leven als eten bevrijd was van moraal?
