

Nee hersenen, we gaan niet eten

g

Groter dan een suikerklontje is hij niet. Hij ligt diep in je schedel verzonken en stuurt je naar de koektrommel, de chipsvoorraad en de Franse kazen: de hypothalamus. Hij is binnen de hersenen de veelvraat die ons moet behoeden voor een hongerdood. Hij meet voedingsstoffen als vet en suiker in het bloed, en zet, als daar een tekort in lijkt te ontstaan, een honger gevoel aan. Jij denkt: eten! En als een ander hersengebied – de prefrontale cortex – je met ratio niet tegenhoudt ('Wees verstandig eet een appel'), dan zit je in een mum van tijd op een stuk melkchocolade met hazelnoot te kauwen.

Twee OLVG-artsen hebben een totaal nieuwe dieetfilosofie gelanceerd: wie wil afvallen moet de hypothalamus – de veelvraat in het brein – temmen.

tekst Malika Sevil, illustratie Olf de Bruin



Lekker calorierijk, goed voor de vetvoorraad. Precies zoals hypothalamus het graag ziet, want dan ben je maar vast voorbereid op een barre winter in je koude grot.

Kortom: als je wilt afvallen, moet die hypothalamus worden getemd. Dat is de filosofie van de twee kinderartsen Felix Kreier en Maarten Biezeveld, die het boek *De Hamster in je brein* hebben geschreven. Het is eerder een zelfhulpboek dan een dieetboek, want in plaats van voedingsadviezen staan er wetenschappelijk getoetste tips in om je brein te misleiden: 'gebruik een kleiner bord, want dan lijkt het optisch alsof je meer eet'. Ook staan er veel weetjes over de hersenen in. Bijvoorbeeld dat de hypothalamus tevens de ademhaling, de lichaamstemperatuur en de voortplanting reguleert. En dat zelfs wormen er een in oerform hebben.

Opluchting

Kreier en Biezeveld zitten in een vergaderkamer in OLVG Oost, het ziekenhuis waar ze elkaar leerden kennen. Ze hebben ieder in een hoek van de kamer plaatsgenomen, coronaproof. Kreier is bij het Nederlands Herseninstituut gepromoveerd op de invloed van hersengebieden op overgewicht. Biezeveld vond dat interessante materie en samen besloten ze een boek te schrijven. En een slogan: 'Dit moet je lezen voordat je (ooit nog) aan een dieet begint.'

Als je weet hoe je brein werkt, begrijp je ook waarom volhouden van een dieet zo verschrikkelijk moeilijk is, zegt Kreier. 'Als je doorhebt dat het brein uit verschillende delen bestaat, die elkaar kunnen tegenwerken, dan begrijp je de struggle. En dat is een opluchting.'

De hersenen zijn natuurlijk supercomplex, maar als je het simplificeert komt het volgens de artsen hierop neer: De hypothalamus zorgt ervoor dat je genoeg eet. Als er te

weinig binnenkomt raakt hij in de stress. Hij zal er alles aan doen om te zorgen dat jij weer gaat eten. De auteurs noemen de hypothalamus de hamster. Er zijn echter nog twee gebieden in de hersenen die van invloed zijn op het gewicht. Een daarvan is de prefrontale cortex ('de besliser') – het deel van het brein dat knopen doorhakt en dingen leert en organiseert. Dus als je de beslissing neemt om af te vallen, dan doe je dat met de prefrontale cortex. Dan heb je nog het limbisch systeem ('de lobbyist'). Die kan je een goed gevoel geven.

Nou gaat dat afvallen prima als de prefrontale cortex bij de les blijft. Als jouw hamster zegt: 'Jij moet gaan eten', moet de prefrontale cortex jou de goede beslissing laten nemen. Zolang hij de volle focus op afvallen heeft, gaat dat goed. Maar als hij afgeleid is door bijvoorbeeld de belastingaangifte dan zit je zo weer met je vingers in een pak stroopwafels.

Op het limbisch systeem kun je ook niet echt bouwen, want dat kan je een goed gevoel geven na een salade ('ik ben goed bezig'), maar ook na een kroket ('dat was lekker').

Volgens Kreier komt het hierop neer: 'Welk deel van de hersenen het hardst roept, daar wordt door je lichaam naar geluisterd.'

De kunst is dus om de hersenen te misleiden. Je zou kunnen zeggen: train je spieren, maar ook je hersenen. Daar zijn trucjes voor. Tip: zorg dat je minder calorieën eet, maar wel een verzadigd gevoel krijgt. Dat zit hem onder meer in het goed verdelen van de maaltijden en de (gezonde) tussendoortjes over de dag. Als je dat goed doet, heeft de hamster wel een hongergevoel, maar raakt hij niet in de stress.

Nog een tip: kook bij voorkeur zelf. Want het koken, snijden en bereiden van de ingrediënten zet al een proces in de hypothalamus in werking: 'Er komt eten aan'. Dat helpt om een meer verzadigd gevoel te krijgen. Eet bewust, dus met aandacht en niet met het bord op schoot voor de tv.

Als je tussen de eetmomenten door toch honger krijgt: ga bewegen. De hypothalamus laat je met rust als je in actie bent. Als je gaat jagen moet je immers ook niet worden gehinderd door een rommelende maag, schrijven de auteurs.

Niet te snel afvallen

Ook heel belangrijk: slaap goed. Als je te weinig slaapt, verandert er iets in de hormonen die gaan over eetlust en verzadiging. De hamster luistert dan minder goed naar het signaal dat je voldoende gegeten hebt.

Nog een tip: zoek hulp. Laat je coachen om het vol te houden. Dat kan door familie of vrienden, maar mensen die deze hamster-breinmethode volgen kunnen zich ook aansluiten bij een online programma waarbij dagelijks oefeningen worden aangereikt om de drie hersengebieden – liefst in combinatie – aan te spreken.

Maar de belangrijkste boodschap is misschien wel dat je vooral niet te snel moet willen afvallen – hooguit 200 gram per week. 'Dat is nog altijd tien kilo in een jaar,' zegt Biezeveld. 'Duurzaam.'

Als je te snel gewicht verliest, raakt de hamster gestrest. 'Hij ziet dat er heel weinig binnenkomt, dat er wel heel veel energie wordt verbruikt en dat de energiereserves slinken,' zegt Kreier. 'Dan denkt de hypothalamus: we gaan dood. Hij gaat zich daartegen verzetten: de hartslag gaat omlaag, de temperatuur daalt en je wordt nog langzamer.' Kortom: de hele basisverbranding gaat op stand 'zuinig'. Om er wat kilo's af te krijgen moet iemand dus nóg minder eten en nóg meer bewegen. Dikke kans dat iemand dat niet volhoudt en toch weer in gewicht aankomt: het jojo-effect. Onschuldig is dat allerminst, want de hypothalamus kan de basisverbranding permanent op de spaarstand zetten – ook als er geen lijnpoging wordt gedaan. Dan kom je al aan als je 'gewoon' eet.

'Begin dus geen crashdieet,' waarschuwt Biezeveld. 'Want misschien dat je dan binnen vier weken weer in je zwembroek past, maar je hebt niet die nieuwe routine en leefstijl aangeleerd waar je voor altijd iets aan hebt.'

Felix Kreier en Maarten Biezeveld: De hamster in je brein, methode voor duurzaam gewichtsverlies, Bertram en de Leeuw uitgevers, €22,50

De kunst is om de hersenen te misleiden. Train je spieren, maar ook je hersenen

4x vakansterdam

productie Esther Muller



Op pad in de stad

Wel of niet naar het buitenland op vakantie? Wie thuisblijft hoeft zich geen minuut te vervelen, want Stephanie van Rappard bundelde 150 tips over de stad in *Amsterdam, the gloobles guide*. Elk adres in het boek is een persoonlijke favoriet, waardoor het een bijzonder kijkje geeft in wat de stad te bieden heeft. Op de Glooblesite worden de vondsten bijgewerkt en tref je ook meerdere tips voor andere steden.

Prijs: €35, www.gloobles.com



Vakantiedrank

Wat is een vakantie zonder nieuw favoriet drankje? Soof sparkling is een 100 procent natuurlijke frisdrank van eigen bodem. Het is gemaakt van bubbelwater, fruit, kruiden en bloemetjes en bevat geen suiker, zoet-, kleur- en smaakstoffen. Er zijn drie smaken: rozen/peer/kardemom/appel, citroen/munt/appel en zwarte bes/lavendel/appel. Het drankje zit bewust in blik, zodat het gerecycled kan worden.

Prijs: €1,40 voor 250 ml, www.soofdrinks.com



Zomerse mix

Van de vrolijke prints van Blandat krijg je direct een zomers gevoel. Blandat is het Zweedse woord voor mix, maar het label is opgericht door de Nederlandse Debby van der Veer, die alle dessins tekent. Door het kleurgebruik en verschillende texturen komen de tekeningen nog meer tot leven. Naast het gewilde kimonofasje vind je haar prints ook op shawls, blouses en rokken.

Prijs: €625, www.blandat-studio.com



Zoute huid

Het Amsterdamse Scotch & Soda lanceert voor de zomer twee geuren geïnspireerd op de Hawaïaanse natuur. *Island water for women* is een bloemige citrusgeur die je meteen een vakantiegevoel bezorgt door aroma's van onder meer kokosnoot en het geheimzinnige 'zoute huid'-ingrediënt. Voor de heren ruikt de geur meer oriëntaals, met sandelhout, musk en mango.

Prijs: €39,95 voor 40 ml, verkrijgbaar bij de luxe parfumerie

