



Leon Augustijn is TP'er, schrijver, columnist en podcastmaker. Onlangs verscheen zijn boek IK (dat staat voor Innerlijke Kracht), waarin hij zijn verhaal vertelt. Een verhaal over afwijzing en de angst om afgewezen te worden. Jarenlang speelde hij verstoppertje met zichzelf. Hij trouwde zelfs met een vrouw, wat uiteindelijk niet goed ging. Nu woont hij samen met zijn man in Gouda en hoeft geen verstoppertje meer te spelen.

Het boek IK kun je bestellen via bol.com en via www.leonaugustijn.nl

Ik doe aan emotioneel schransen **Doel: Accepteer wie je bent!**

We zijn allemaal emotionele eters, we zitten soms vol met schuld, verdriet, jaloezie en angsten. Soms zijn we zo moe van onze minder comfortabele emoties dat we alles onderdrukken door even flink te bunkeren of uitgebreid te schransen.

Ik heb er zelf ook last van. Als mijn emoties me te veel gaan beheersen dan is een doos bonbons of een grote reep chocolade niet lang houdbaar. Binnen een klein half uurtje tijdens een goede film heeft deze chocolade geen bestaansrecht meer en is het op voordat ik het weet. Is dit emotie eten?

Ja. En ik accepteer het. Soms mag ik me even laten gaan. Hetzelfde geldt als ik een drukke periode achter de rug heb en ik mezelf daarna trakteer op een goed glas wijn en een stukje blauw-schimmelkaas. Heerlijk zo'n momentje voor mijzelf!

Emotioneel eten, ook wel stress eten genoemd, doen we allemaal maar wanneer is het niet goed? Bij mij was dat in de tijd dat ik op zoek was naar mijn eigen identiteit. Ik wilde me anders voordoen. Interessanter zijn dan de ander, leuker, sportiever. De controle houden over de situatie, door alles te regelen van tevoren. Het was allemaal schone schijn. Ik creëerde een veiligheid die er niet was. Het negatieve ging overheersen en het was niet zomaar even, maar het dreigde een verslaving te worden. Ik merkte dat als ik chocolade in huis had, dat ik er niet vanaf kon blijven. Mijn emoties waren uit balans en mijn eigen identiteit was kwijt. Toen kwam er een omslag: ik koos voor mezelf. Ik werd wie ik echt diep van binnen was en ging luisteren naar mijn lichaam en mijn gevoelens. Hier ging ik ook keuzes naar maken. Ik trouwde met een man en onderdrukte mijn homoseksuele gevoelens niet meer. Mijn limbische systeem kwam tot rust. Het emotioneel eten werd minder en ik voelde me meer in balans. Motivatie om te bewegen en te sporten was er weer. Het genotshormoon werd op een andere manier gevuld. Niet meer door het emotioneel eten maar door mijn eigen identiteit.

Vanuit de wetenschap weten we steeds beter hoe ons limbisch systeem werkt. Met name rondom emotie en stress en eten als reactie daarop, om te eten als reactie op positieve en negatieve emoties en niet op fysieke behoefte. Dit kan resulteren in uiteindelijk een eetstoornis of een eetverslaving doordat men eetbuien ontwikkelt. Als wetenschappers gebruik maken van MRI (magnetic resonance imaging) scans ziet men dat er tevens veranderingen in de hersenen functie zijn bij mensen met obesitas, zoals onder andere in het mesolimbische dopaminesysteem, voorste insula, amygdala en hippocampus. Deze zijn verantwoordelijk voor beloning, motivatie en gewoontevorming. Een eetstoornis of een eetverslaving is volgens de wetenschap een disfunctie van mesolimbische dopamine neuronen in het beloningssysteem die een sleutelrol spelen bij het coderen en versterken van de waarde van verslavende middelen. Chocolate is voor mij verslavend!

Maar wat als ik met mezelf zou blijven worstelen? Wat als ik mijn angsten, schuld, verdriet en jaloezie niet onder ogen durfde te zien? Wat als mijn emotie eten en drinken daadwerkelijk een verslaving was geworden?

Dan had ik na verloop van tijd overgewicht gekregen. Ik zou depressief worden en wie weet welke lichamelijke en psychische klachten nog meer. Gelukkig heb ik mezelf geaccepteerd. Ik ben anders dan de ander. Iedereen is anders dan de ander. Dat maakt dat we een veelkleurige wereld zijn waarin ik blij ben met wie ik ben en hoop mensen te kunnen inspireren met mijn verhalen. Want tenslotte is iedereen bijzonder anders!

Wil je meer achtergrond weten over MRI (magnetic resonance imaging) onderzoek in combinatie met voeding zijn hieronder de publicaties te vinden.



En via de QR-code kom je uit bij een interessante podcastaflevering van 'In de diepte: baan door ons brein', met hoogleraar Iris Sommer, over de darm-brein as. ■

- Giuliani, N.R.; Mann, T.; Tomiyama, A.J.; Berkman, E.T. Neural systems underlying the reappraisal of personally craved foods. *J. Cogn. Neurosci.* 2014, 26, 1390–1402.
- Hollmann, M.; Hellrung, L.; Pleger, B.; Schlögl, H.; Kabisch, S.; Stumvoll, M.; Villringer, A.; Horstmann, A. Neural correlates of the volitional regulation of the desire for food. *Int. J. Obes.* 2012, 36, 648–655.
- Siep, N.; Roefs, A.; Roebroek, A.; Havermans, R.; Bonte, M.; Jansen, A. Fighting food temptations: The modulating effects of short-term cognitive reappraisal, suppression and up-regulation on mesocorticolimbic activity related to appetitive motivation. *Neuroimage* 2012, 60, 213–220.