

DAAN REMARQUE

Het jojo-effect

Hoe je je eetgewoontes wél kunt veranderen

'VOLT

Amsterdam • Antwerpen

Voor vragen of advies kun je contact opnemen via:
jojo@daanremarque.com

Deze uitgave is eerder verschenen met de titel
Het jojo-effect



Eerste, tweede (e-book) en derde druk, 2021; vierde druk, 2022

Copyright © 2021 Daan Remarque
Voor overname kunt u zich wenden tot Uitgeverij Volt.

Omslag Rouwhorst + Van Roon
Binnenwerk Zeno Carpentier Alting

ISBN 978 90 214 2685 3 / NUR 770, 860
www.uitgeverijvolt.nl

Inhoud

Ter inleiding: frikandellen op de hartbewaking	7
1 De macht der gewoonte	17
2 Waar komen onze eet- en drinkgewoontes vandaan?	38
3 Waarom diëten niet werkt	51
4 De wilskrachtmythe en het geheim van volhouden	78
5 Ongunstige eetgewoontes: bekende en minder bekende	91
6 Hoe je je (eet)gewoontes verandert	123
7 Motivatie: wat wil je echt, en wie wil je zijn?	151
8 Maak het jezelf gemakkelijk! Over gemak, omgeving en triggers	169
9 Van strafsporten naar blij bewegen	185
10 Andere heilige voornemens: waarom ze meestal stranden en hoe ze wel slagen	207
11 Aan de slag: slimme stappen en praktische tips	222
Bijlage: Voorbeeld van een concreet veranderplan	251
Dankwoord	255
Verder lezen	257
Noten en bronnen	261

Frikandellen op de hartbewaking

Mijn schoonvader Martin verkeert in blakende gezondheid. Hij is een slanke, fitte tachtigplusser die veel fietst, elke dag gymnastiek doet en elke week hardloopt. Maar tien jaar geleden kreeg hij een hartinfarct. Het ziekenhuis was gelukkig dichtbij, hij werd direct behandeld en al snel lag hij met gloednieuwe stents in zijn kransslagader op de hartbewaking. En daar maakte hij iets bijzonders mee.

In het bed naast Martin lag een man die net uren bypass-chirurgie had gehad. Aan zijn postuur te zien hield hij van het goede leven, meer dan goed voor hem was. De cardioloog van dienst sprak de zieke man en diens vrouw ernstig toe: dat het kantje boord was geweest, dat hij zijn levensstijl nu echt aan moest passen en vooral veel minder en gezonder moest gaan eten. Beiden knikten ernstig. De vrouw vertrok. Die avond kwam ze opnieuw op bezoek en daarbij bracht ze iets mee. Tot stomme verbazing van mijn schoonvader toverde ze een bakje met twee dampende frikandellen uit haar tas. Vervolgens begon de hartpatiënt, onder de dekens zodat de verpleging het niet kon zien, de frikandellen op te smikkelen.

Het is moeilijk te bepalen wie zich hier het gekst gedraagt: de man die net de dood in de ogen heeft gekeken en in het ziekenhuis vrolijk doorsnackt, of de echtgenote die hem hierbij helpt. Toch hebben we allemaal wel wat van deze man – en sommigen van zijn vrouw. Ook onze gewoontes zijn bijzonder hardnekkig. Ook wij gaan met van alles door, al weten we dat het niet altijd verstandig is. Zelfs als iets schadelijk is voor onze gezondheid, we er dagelijks nadelen van ondervinden en de dokter zegt dat we onze leefstijl moeten veranderen. En ook als we een sterke motivatie hebben om die gewoontes te veranderen, lukt dat meestal niet.

Ongunstige eetgewoontes zijn misschien wel de meest hardnekkige gewoontes. En we kennen eigenlijk maar één oplossing: een dieet. Zestig jaar geleden werd Weight Watchers opgericht en sindsdien komt de ene dieethype na de andere voorbij. Van Sonja Bakker tot Pioppi, van paleo tot keto, van killerbody tot vasten. Honderdduizenden Nederlanders kopen dieetboeken, nemen een dieetcoach in de arm of volgen dieetvloggers. Onderzoekers schatten dat een derde van de mensen weleens een dieetpoging heeft gedaan, onder vrouwen kan het zomaar de helft zijn. Voorstanders van elk dieet claimen groot succes, sommige zijn al tientallen kilo's kwijt.

Maar het effectpatroon van diëten is altijd hetzelfde: de jojo. In het begin vliegen de kilo's eraf, dan raakt de lijner langzaam uitgeput en na verloop van tijd staat de weegschaal weer op het getal dat de aanleiding voor het dieet was, of zelfs iets hoger. Diëten werken niet en iedereen meent te weten waar dat aan ligt: aan de lijner zelf. Die heeft immers niet genoeg wilskracht en motivatie. Sterker nog, lijners denken dat zelf ook. Niet alleen stranden hun heldhaftige pogingen, maar hun zelfbeeld en zelfvertrou-

wen worden ook telkens verder ondermijnd. Veel lijners haten zichzelf om de mislukking. En na verloop van tijd beginnen ze weer aan een volgend dieet. Misschien lukt het deze keer wel.

Deelnemers aan *The Biggest Loser*, een realityprogramma waarin degene die het meeste afvalt de winnaar is, zijn door wetenschappers gevolgd in de jaren na de show. Het bleek dat ook hier vrijwel iedereen terugviel in de oude gewoontes en het oude gewicht.¹ Zeventig kilo eraf, zeventig kilo erbij. Dat is wel een heel extreme jojobeweging, maar het is in essentie wat iedere dieetvolger zelf ervaren heeft.

Veel mensen die geprobeerd hebben af te vallen zullen dat patroon herkennen: steeds opnieuw diëten, steeds opnieuw zwaar sporten. Veel honger en spierpijn, maar geen blijvende resultaten. Al meer dan tien jaar proberen af te vallen. Wat begint als een kleine correctiepoging om wat pondjes te verliezen wordt een uitputtende jojobeving waardoor mensen zich steeds slechter voelen over zichzelf.

Als diëten zouden werken, zouden we allemaal slank zijn. Of in elk geval zouden we nu toch wel een stuk of vijf bewezen klassiekers hebben waarmee we blijvend kunnen afvallen. Dat is niet zo.

De Drastische Ommezwaai

Veel andere goede voornemens – meer sporten, beter studeren, minder alcohol, veganistisch eten – pakken we op dezelfde radicale manier aan: de Drastische Ommezwaai. Vanaf dag één moet alles totaal anders. Helaas is niet alleen de aanpak identiek, maar ook het resultaat: aanvankelijk gaat het fantastisch, maar na enige tijd moeten we constateren dat we terug zijn bij af.

Door de serie mislukkingen na de Drastische Omme-zwaai krijgen we een slecht beeld van onszelf. We willen van alles wat maar niet lijkt te lukken. Toch ligt het niet aan ons, maar aan de aanpak. Die sluit niet aan bij hoe wij in elkaar zitten. Een tijdje op een magische manier iets volhouden levert uiteindelijk niets op vanwege de gigantische macht der gewoonte. Gewoontes zijn oersterk en het is een mythe dat wilskracht dat wel eventjes kan oplossen. Onze gewoontes zijn hardnekkig resistent tegen wat we willen.

Als psycholoog, marktonderzoeker, gastdocent, schrijver, spreker en communicatiespecialist heb ik honderden onderzoeken naar consumentengedrag uitgevoerd en gelezen. Met die kennis en ervaring adviseer ik al dertig jaar organisaties en de overheid, vanuit de optiek van gedragsverandering: wat maakt dat mensen zich op een bepaalde manier gedragen en hoe kun je dat veranderen? Zulke kennis over het veranderen van gedrag is prachtig toepasbaar op eetgedrag en zou weleens voor betere resultaten kunnen zorgen dan het aloude crashdieet of de even populaire als vluchtige Dry January en Veganuary.

Over dit boek

Dit boek heb ik om twee redenen geschreven. Ten eerste om tegen alle dieetvolgers, drankminderaars en vaker-willen-sporters te zeggen: dat het niet lukt is niet jouw fout. Het is de benadering die fundamenteel niet klopt en niet werkt. Het goede nieuws, en de tweede en belangrijkste reden om dit boek te schrijven, is dat er wel degelijk een methode bestaat om iets aan ongunstige eet- en drinkgewoontes te doen: systematische gewoonteverandering. Anders eten, drinken en bewegen is mogelijk. Voor iedereen.

Het is niet zo moeilijk als je denkt – en zeker niet zo moeilijk als een dieet volhouden.

Dit boek gaat over gewoontes, en dan vooral onze eten en drinkgewoontes: waar ze vandaan komen, waarom ze zo hardnekkig zijn en hoe ze tóch veranderd kunnen worden. Gewoontes gaan automatisch en moeiteloos. Dat is irritant als het gewoontes betreft waar we van af willen. De positieve keerzijde is echter dat gúnstige eetgewoontes ook geheel automatisch en moeiteloos gaan. En dat is precies wat we nodig hebben in een wereld vol verleidingen.

Ik zal je laten zien hoe we ongunstig eetgedrag het handigst kunnen aanpakken. Daarvoor moeten we eerst grondig ons denken resetten. Dat klinkt misschien gek, maar ongemerkt zijn we zo gevormd door decennia aan dieetcultuur dat we niet meer doorhebben hoezeer dieetdenken onze visie bepaalt. Om de beroemde psycholoog C.G. Jung te parafraseren: ideeën die je hebt zonder te weten dat je ze hebt, die hebben jou.* Hoewel je inmiddels weet dat dit geen dieetboek is, verwacht je misschien toch een methode met dieetachtige kenmerken. Dit is echter iets totaal anders.

In dit boek lees je niet wat iedereen 'moet' eten en niet meer 'mag' eten. Zoals voedingswetenschappers zeggen: er is geen goed en fout eten. Er zijn wel gunstige en ongunstige eetpatronen. Er is veel te veel aandacht voor wat en hoeveel we eten, en veel te weinig voor hoe, wanneer en waar. Je vindt in dit boek dan ook geen lijstjes met voedingsmiddelen, schijven, recepten of zandlopers. Het laat zien hoe we het zélf kunnen doen. We gaan ons eetgedrag

* Dank aan Paul Feldwicks boek *The Anatomy Of Humbug* (2015) voor deze gedachte.

veranderen op een manier die past bij hoe mensen in elkaar zitten. Hoe jij in elkaar zit. Want iedereen is anders en heeft andere voorkeuren.

Eindelijk krijg je goed in beeld hoe je echt eet, wat je werkelijk moet aanpakken, en hoe. Je gaat je niet richten op afvallen of calorieën tellen, de focus ligt op het ontwikkelen van gunstiger gewoontes, op je gedrag. En omdat je alles zelf doet, ga je je sterker voelen, want je neemt het stuur weer in handen. Door de principes die je leert, krijg je meer zelfkennis en zelfcontrole, en dat beperkt zich niet tot eetgedrag. Trek het vooral door naar andere gewoontes waarmee je aan de slag wilt, zoals meer bewegen en minder tijd achter beeldschermen.

Iedereen kan grip krijgen op het eigen eet-, drink-, en beweeggedrag, zonder Drastische Ommezwaai. Als je geleidelijk je gedrag verandert, kun je fitter en strakker worden, en je energieke en lekkerder gaan voelen in je lijf. Daarmee kun je gezondheidsrisico's duurzaam beperken. En ja, je kunt er ook geleidelijk mee afvallen. Voor de meeste mensen betekent een gewichtsreductie van vijf tot tien procent trouwens al een geweldige verbetering van de belangrijkste gezondheidswaarden.²

Met de methode uit dit boek kun je op een natuurlijk tempo gewicht verliezen. Die kilo's zijn er geleidelijk bij gekomen door ongunstige gewoontes, en met gunstige gewoontes gaan ze geleidelijk weer weg. Dat rustige tempo lijkt een nadeel maar is een voordeel; crashdieetkilo's keren als een boemerang terug, terwijl kilo's die verdwijnen door gunstiger gewoontes wegblijven. Zo'n benadering is nieuw en revolutionair ten opzichte van de gangbare dieetpraktijk, maar stevig gefundeerd in wetenschap. Al meer dan tien jaar geleden hebben verschillende gerenommeerde dieet-

onderzoekers, veelal artsen, geopperd dat *slow dieting* ofwel gewoonteverandering weleens dé oplossing kan zijn voor overgewicht. Er wordt al decennialang onderzoek gedaan naar gewoontes en gewoonteverandering, en die kennis wordt inmiddels steeds vaker toegepast op het verbeteren van eetgewoontes. In de dieetliteratuur valt dit onder de *lifestyle interventions*. Het is onder wetenschappers inmiddels algemeen geaccepteerd dat diëten alleen op de korte termijn werkt en dat veranderingen in leefstijl de enige manier zijn om ook succes op langere termijn te boeken.

Om die reden is de officieel aanbevolen behandeling voor overgewicht in Nederland niet langer om te diëten en meer te bewegen, maar moet iedere dokter en diëtist volgens de richtlijn de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) aanraden. Hierin is meer aandacht voor gedrag en leefstijl. Dat klinkt goed. Aan de andere kant kun je aan de GLI zien hoe hardnekkig en dominant het dieetdenken blijft, want zelfs deze aanpak begint met zes maanden streng diëten en vier keer per week zwaar sporten, wat wekelijks een halve tot hele kilo gewichtsverlies moet opleveren.³ Daarna begint pas de onderhoudsfase, waarin meer aandacht is voor veranderingen in leefstijl.

Tegenwoordig wordt steeds meer onderzoek gedaan naar een ander soort interventies, onder andere aan de Bond University in Australië, maar ook aan verschillende universiteiten in de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk. Het gaat om behandelingen die uitsluitend op gedragsverandering gebaseerd zijn.⁴ In diverse studies blijken zulke interventies krachtige en blijvende effecten te hebben op eetgedrag en gewicht. Deelnemers vonden de behandeling prettiger en veel beter te doen dan diëten, en ze bleven ook

afvallen na afloop. Gina Cleo, de wetenschapper achter veel van dit onderzoek, schreef me:

We hebben een aantal zeer interessante resultaten gezien, waaronder aanzienlijke verbeteringen in het gevoel van welzijn en een mentaliteitsverandering bij de meerderheid van de deelnemers; het alles-of-niets-denken is vervangen door het focussen op kleine, consistente stappen. Dit heeft geleid tot meer zelfvertrouwen en daardoor tot betere resultaten op het gebied van welzijn.

Twee belangrijke kanttekeningen bij de onderwerpen eetgewoontes en gewicht. Ten eerste wordt overgewicht door vele factoren veroorzaakt, zoals medische afwijkingen of medicijnen, zeker niet alleen door ongunstige eetgewoontes. Ten tweede: hoewel de volkswijsheid luidt dat overgewicht ongezond is, en hoewel een arts vaak direct zegt dat je moet afvallen voor je gezondheid, blijkt uit onderzoek dat fitheid veel belangrijker is. Mensen met overgewicht die wél fit zijn hebben vrijwel dezelfde gezondheidswaarden en levensverwachting als hun leeftijdgenoten met een gezonde BMI. Een slechte conditie, roken, een hoge bloeddruk, een laag inkomen en eenzaamheid zijn allemaal sterkere voorspellers van vroegtijdig overlijden dan obesitas. Fit zijn is dus belangrijker voor onze gezondheid dan afvallen. Daarom besteed ik ook een hoofdstuk aan betere beweeggewoontes.

Bij het schrijven van dit boek heb ik twee grote keuzes gemaakt. Vaak worden 'beter eten' en 'gezonder eten' aan elkaar gekoppeld, maar ik heb besloten om gezonder eten

grotendeels buiten beschouwing te laten. Daardoor ligt de focus helemaal op een gunstiger eetpatroón en hoeven er niet opeens allemaal andere dingen gegeten en gekookt te worden. Dat maakt gedragsverandering simpeler, wat de kans op succes vergroot. Wie glansrijk geslaagd is in het verkrijgen van een gunstiger eetpatroon en een fitter lijf is een ervaren gedragsveranderaar geworden. Die kan het volgende project, gezonder eten, met vertrouwen aangaan.

Omdat ik wil dat dit boek voor iedereen leesbaar en toegankelijk is, vermijd ik bovendien zo veel mogelijk wetenschappelijke termen en jargon. Ook ga ik geen wetenschappers aan je voorstellen of de experimenten beschrijven die hun 'vinding' aantoonen. Dat is al voldoende gedaan in voortreffelijke populairwetenschappelijke boeken als *Good Habits, Bad Habits* van Wendy Wood en *The Power of Habit* van Charles Duhigg. Ik wil vooral helpen met het toepassen van wat we weten, en boven alles wil ik voorkomen dat mensen die minder geïnteresseerd zijn in wetenschap afhaken. Voor wie geïnteresseerd is in wetenschappelijke achtergrond bij de psychologie van gewoontes, is er een leeslijst achter in het boek.

De opbouw van dit boek

In hoofdstuk 1 en 2 lees je hoe (eet)gewoontes precies in elkaar zitten, waarom ze zo hardnekkig zijn en waar ze eigenlijk vandaan komen. In hoofdstuk 3 bekijken we waarom caloriebeperkende diëten niet werken, ook niet in nieuwe gedaantes als vasten of het ketogeen dieet. Hoofdstuk 4 gaat over de populaire opvatting van gewoonteverandering, waarbij het allemaal om wilskracht draait. Je zult zien waarom wilskracht juist niet de oplossing is, en aanpassingen in omgeving en leefpatroon wel. In hoofdstuk

5 onderzoeken we veelvoorkomende ongunstige eet- en drinkgewoontes. Daar zitten verrassingen tussen; een van de grootste ongunstige eetgewoontes is namelijk iets wat veel mensen juist doen om af te vallen. Ook kijken we naar een aantal belangrijke maar minder bekende achtergrondfactoren die overgewicht bevorderen. In hoofdstuk 6 lees je hoe je die eetgewoontes kunt veranderen en in 7 en 8 hoe je kunt werken aan de belangrijkste gedragsfactoren: motivatie, gemak en triggers. Hoofdstuk 9 gaat over het ontwikkelen van betere beweeggewoontes. Hoofdstuk 10 beschrijft hoe je goede voornemens slimmer en duurzamer kunt realiseren dan met een plotselinge drooglegging zoals Dry January of veganisme-voor-een-maand. In hoofdstuk 11 ontdek je tot slot hoe je, gewapend met al deze kennis, praktisch aan de slag kunt met je eigen gewoontes: hoe je plannen maakt, wat daarbij de beste volgorde is, en hoe je tegenslagen overwint en duurzame gunstige gewoontes ontwikkelt.

De insteek van dit boek is dat anders eten, drinken en bewegen niet zozeer een calorieënproject is maar vooral een gedragsveranderingsproject. Daarbij zijn gewoontes zowel onze tegenstander als onze grote vriend. Maar wat zijn gewoontes eigenlijk en hoe zitten ze in elkaar? Daar gaan we eerst naar kijken.

Voor vragen of advies kun je contact opnemen via:
jojo@daanremarque.com.

1

De macht der gewoonte

Toen premier Rutte zijn eerste coronapersconferentie gaf om Nederland te vertellen dat we niet langer handen moesten schudden, stak hij na zijn laatste woorden onmiddellijk een hand uit naar Jaap van Dissel van het RIVM. En Van Dissel nam hem automatisch aan. Zelfs op zo'n moment konden deze ervaren premier, die altijd camerabewust is, en de directeur infectieziekten van het RIVM, die de maatregel nota bene had geadviseerd, hun gewoonte om handen te schudden niet onderdrukken. Zoiets gaat vanzelf, je doet het voor je er erg in hebt. Ziedaar de macht der gewoonte.

Waarom doen we wat we doen? Deels omdat we het willen. Maar soms doen we ook dingen die we absoluut niet willen, zoals handen schudden op een persconferentie over stoppen met handen schudden. Veel van wat we doen gaat onbewust^{*} en bestaat uit herhaalde gedragspatronen, dus gewoontes. We doen dan wat we altijd doen, zonder erbij

* Ik gebruik het woord 'onbewust' hier zoals we dat in de spreektaal doen: zonder er erg in te hebben, zonder bewuste aandacht. Onder wetenschappers is er namelijk discussie of dit gedrag wel écht onbewust is (dus of je echt niet weet dat je het doet). Zij hebben een voorkeur voor het woord 'automatisch', maar dat vind ik te technisch.

na te denken of iets te beslissen. Op die manier zijn talloze gewoontes ingesleten. Ook eetgewoontes. We nemen ons bewust voor om iets niet te eten en even later zit het toch in onze mond.

We kennen wel een paar slechte gewoontes van onszelf, en we zien ook heel goed irritante gewoontes bij anderen, maar hoe invloedrijk gewoontes in ons leven zijn – ook de goede! – hebben we vaak totaal niet door. Daarbij hebben we last van wat psychologen de 'introspectie-illusie' noemen. We denken dat alles wat we doen een bewuste keuze is – ik doe iets omdat ik dat wil – maar veel dingen doen we simpelweg omdat we het zo gewend zijn. Bijna de helft (schatting: drieënveertig procent) van ons gedrag is gewoonte.⁵ Een gigantisch aandeel dus.

Je bewuste en je onbewuste, automatische systeem

Dagelijks moeten we duizenden beslissingen nemen, vaak in een fractie van een seconde. Wat doe ik aan, hoe ontbijt ik, welke route neem ik, kan ik nu oversteken, hoe begroet ik mijn collega's? Als we elk van deze keuzes bewust zouden maken, met een afweging van de voor- en nadelen, zouden we totaal gek worden. Daarom nemen we de meeste beslissingen automatisch en zonder veel aandacht. Slechts bij een klein deel is sprake van bewuste aandacht.

Ons bewuste hersensysteem heeft een kleine capaciteit en werkt langzaam: vijftig bits per seconde. Ons automatische, onbewuste hersensysteem heeft een vrijwel onbeperkte capaciteit en werkt razendsnel: elf miljoen bits per seconde. Het is dus logisch en wel zo efficiënt dat we veel doen met ons automatische systeem, en met name natuurlijk de dingen die we heel vaak doen. Schrik niet, deskundi-