

Grip op cravings in 4 stappen

Een craving is een sterke zin in iets specifieks, vaak zonder dat je echt honger hebt. Onderzoek eerst waar jouw craving vandaan komt en pak het daarna gericht aan.

1 Onderzoek je cravings

Houd het een paar dagen bij. Stel jezelf een aantal vragen, zoals:

- Wanneer heb je cravings?
- Heb je echt honger of trek in iets specifieks?
- Heb je cravings op een bepaald moment?

Zo ontdek je waar jouw cravings vandaan komen.

2 Leef gezond

Eet regelmatig en voldoende

Zo voorkom je dat je opeens erg trek krijgt.

Eet genoeg eiwitten en vezels

Deze dragen bij aan een vol gevoel.

Slaap voldoende

Door te weinig slaap krijg je meer trek, vooral in calorierijk eten.

Verlaag je stress

Te veel stress kan zorgen voor meer cravings.

3 Leer ermee omgaan

Surf op de golf

Duw de craving niet weg, maar laat het er zijn. Ertegen vechten kost juist energie.

Oefen met mindfulness

Sta stil bij het gevoel en laat het er zijn, zonder toe te geven.

Stel het even uit

Bijvoorbeeld over 10 minuten of naar de avond. Vaak ben je het dan alweer vergeten doordat je wordt afgeleid.

4 Kies de juiste aanpak

Daarnaast zijn er dingen die werken voor specifieke cravings, zoals:

Emoties

Leer gezonder omgaan met emoties.

Omgeving

Haal verleidingen uit het zicht en leg gezond eten binnen handbereik.

Plezier

Vind andere dingen die je leuk vindt en leer bewuster keuzes maken.

ONTHOUD DIT

Cravings ontstaan vaak door meerdere dingen tegelijk. Daarom helpt het om er ook meerdere aan te pakken, zoals je leefstijl.



Let op: Af en toe last hebben van cravings is normaal. Maar verlies je vaak de controle of heb je last van eetbuien? Bespreek dit dan met je huisarts.