



UIT BED EN
NAAR DE KOELKAST...

nachteten

WAAROM DOE JE DAT
EN HOE KOM JE ER VANAF?

Nachteten kan het voelt net alsof je in alsof het eigenlijk

Je kunt niet slapen en dus ga je er even uit. En nu je toch op de bank zit, kun je eigenlijk wel wat eten... Veel mensen doen aan 'nachteten'. Komt het door slapeloosheid, gewoonte, stress of pure trek? Psychotherapeut en cognitief gedragstherapeut Elsbeth Nauta legt uit wat nachteten precies is en hoe je ermee om kunt gaan.

Een rommelende maag of simpel gewoonte, **Saskia Peters (34)** zou niet weten waardoor zij regelmatig wakker wordt en dan absoluut iets uit de koelkast wil pakken. Iets hartigs, een stuk kaas of een paar plakken worst. Soms smeert ze zelfs een boterham. "Vroeger had ik nooit de neiging om 's nachts te snaaien, ik denk dat het komt uit de tijd dat ik onze dochter Elise nachtvoeding gaf. Ze deed er zo lang over, dat ik meestal over mijn slaap heen was en dan maar in huis begon te rommelen. De krant of een tijdschrift lezen. Als vanzelf nam ik daar dan iets bij, een greep uit de fruitschaal, liefst een banaan want dat eet makkelijk weg. Of een stukje kaas, dat is ook niet slecht voor je tanden. Ik nam nooit koek of snoep. Het zit er zo ingebakken dat je na het tandenpoetsen niets zoets neemt. De nachtvoeding heeft best lang geduurd, het 's nachts snacken sloop er gewoon bij in. Inmiddels is Elise zes jaar en word ik nog steeds regelmatig 's nachts wakker. Soms kan ik me omdraaien, maar ik ga er ook regelmatig uit en eet dan wat. Voor de afleiding, maar ook omdat ik best een beetje trek heb. Een probleem is het niet, ik werk geen pond kaas naar binnen of zo. Maar het voelt toch een beetje sneaky, zo middenin de nacht in je eentje op de bank met een schaalje lekkers."

Regelmatig 's nachts iets eten kan inderdaad heel goed te maken hebben met een ingeslopen gewoonte. Jongeren die na het uitgaan nog even bij de snackbar langsgaan of in het holst van de nacht een eitje bakken en daar zo aan gewend zijn geraakt dat ze

na een lange nacht vanzelf trek krijgen. Ook als het uitgaan vrijwel over is. Of mensen die na hun avonddienst niet meteen naar bed willen en rond middernacht eerst nog wat drinken met wat te knabbelen erbij. Bij stressvolle periodes neemt het nachteten bij mensen die dat toch al deden toe. Na een verhuizing of een nieuwe baan bijvoorbeeld. Waarschijnlijk slaap je dan lichter, word je sneller wakker en heb je dus vaker de impuls om wat te gaan eten.

Nachteten kan soms ontstaan uit gezelligheid

Het is in ieder geval duidelijk dat nachteters eten met iets goeds associëren, het heeft wellicht een troostend en kalmerend effect. Maar het wordt wel vervelend als je overdag aan je gewicht probeert te werken en dan 's nachts toch overbodige calorieën naar binnen werkt. Juist in de fase dat het verteeringsproces op halve snelheid draait.

Nachteten is ook voor de deskundigen wereldwijd een intrigerend fenomeen. In 1955 is het NES, *night eating syndrome*, ontdekt. Er zijn twee types, het ene is vooral gerelateerd aan slaapstoornissen en wordt dan ook NS-RED genoemd: *nocturnal sleep related*

verleidelijk zijn: blessuretijd eet, niet meetelt

eating disorder. Deze groep mensen werkt 's nachts onbewust in recordtempo eten naar binnen. Vaak de gekste dingen, van bevroren pizza tot rauw vlees. Het is een soort slaapwandelen met eten als doel. Achteraf weten ze er niets meer van, alleen de etensvlekken en restjes in bed, haar of pyjama getuigen van wat er die nacht is gebeurd. Het andere type is meer gerelateerd aan eetproblemen en stemmingsstoornissen. Elsbeth Nauta is psychotherapeut en cognitief gedragstherapeut bij de medische organisatie PsyQ een tweedelijns GGZ-instelling die psycho-medische behandelprogramma's aanbiedt en is gespecialiseerd in eetstoornissen. Op afdelingen eetstoornissen zien wij vanzelfsprekend vooral deze laatste groep mensen.

Het belangrijkste is te begrijpen waaróm je 's nachts eet

"Nachteten kan allerlei oorzaken hebben. Het kan ontstaan uit gezelligheid bijvoorbeeld. Sommige stellen hebben de gewoonte met een drankje en een bordje kaas naar bed te gaan, om daar nog even gezellig met z'n tweeën de dag door te nemen of een dvd'tje te kijken. Als je dan 's nachts wakker wordt en nog wat blokjes kaas ziet staan, kan het een gewoonte worden die nog even op te eten.

Je ziet het sowieso vaak dat 's nachts restjes worden opgegeten, een schaalje macaroni uit de koelkast of het laatste beetje uit een zak chips. Als je dat eenmaal gewend bent, ga je 's nachts wakker worden met eten associëren. Die twee horen dan net zo bij elkaar als voor een roker een sigaretje bij een wijntje hoort. In je hoofd kun je die twee zaken niet meer los van elkaar zien.

Het belangrijkste is te begrijpen waarom je 's nachts gaat eten. Is dat omdat je niet goed in slaap kunt vallen, piekert en somber bent of heb je een eetprobleem? Sommige mensen zijn zo bezig met calorieën tellen, dat elke keer niet gegeten een overwinning is op de calorieënteller van de dag. Dus slaan ze het ontbijt over, zeggen nee tegen een verleidelijk tussendoortje en kunnen ook nee zeggen tegen de lunch. In de loop van de avond, wordt het steeds moeilijker die rigide controle vast te houden. 's Nachts worden ze letterlijk wakker van de honger en gaan ze uiteindelijk toch overstag. Dat is logisch, want als je de gangbare eetmomenten de hele dag uitstelt, schuift het eetpatroon gewoon op. Blijven uitstellen is immers geen optie.

Ook voor mensen die op een gezonde manier proberen af te vallen, kan nachteten verleidelijk zijn. Het voelt net alsof je in blessuretijd eet, alsof nachteten eigenlijk niet meetelt. "De meeste mensen zullen niet snel toegeven dat ze 's nachts eten", zegt Elsbeth Nauta. "Het schaamtegevoel is redelijk groot. Zeker bij hen die sowieso

een probleem met hun lichaam hebben en zichzelf te dik vinden. Om dan door je partner betrapt te worden terwijl je midden in de nacht in het schemerdonker achter een schaalje vla met banaan zit... Dat is heel pijnlijk en confronterend."

CARLA:
"De lege
verpakkingen
stopte ik onderin
de vuilnisbak"

Carla van Biezen (31) kent dat gevoel van betrapt worden. "Ik heb vroeger regelmatig zo'n crashdieet gevolgd. Vaak ging ik dan heel vroeg naar bed om het hongergevoel tegen te gaan. Soms hielp dat en sliep ik de hele nacht in één ruk door. Maar vaker werd ik om een uur of twee, drie wakker met een knorrende maag. Dan kon ik onmogelijk nog in slaap vallen, ik moest en zou eruit om mijn honger te stillen. Om niemand wakker te maken sloop ik in mijn ochtendjas naar beneden en kamde de koelkast en alle keukenkastjes uit naar lekkers. Als ik eenmaal aan het eten was, kon ik geen maat meer houden. Alles smaakte zo lekker! Ik voelde me wel schuldig, ook naar mijn man toe, want ik ruimde alles keurig op en lege verpakkingen stopte ik onderin de vuilnisbak.

PSYCHOTHERAPEUT ELSBETH NAUTA:

“Een goed eetpatroon overdag, maakt de kans op doorslaan in de nacht kleiner”

Achteraf belachelijk natuurlijk, want wie hou je daarmee nou voor de gek? Één keer heeft mijn man me betrappt, hij was wakker geworden en voelde dat de plek naast hem leeg en koud was. Hij dacht dat ik voor de televisie in slaap was gevallen en wilde me mee naar boven nemen. Toen vond hij me dus achter de keukentafel met een stapel boterhammen. “Ik dacht dat je aan de lijn was?” stamelde hij slaapdronken. Ik schaamde me dood, zat ik overdag aan die dure shakes om me vervolgens in mijn eentje als niemand keek 's nachts vol te propfen. Ik was er meteen klaar mee en besloot eindelijk eens voor een minder snelle, maar gezondere manier van afvallen te gaan.”

Nachteten kan ook met sombere stemmingen te maken hebben. “Veel mensen associëren eten met iets prettigs, dus als ze zich somber voelen grijpen ze sneller naar eten. Ook 's nachts als ze door hun sombere stemming niet goed kunnen slapen. Je bent dan ook even met iets anders bezig, je kunt je gedachten verzetten als je bezig bent met eten klaarmaken. Al is het maar voor eventjes. Maar als je sombere buien te maken hebben met schaamte voor je lichaam, dan raak je door dat nachteten nog verder van huis.

Bij anorexia-nervosapatiënten zie je soms dat ze 's nachts wel kunnen en durven eten. De weerstand is minder en op dat tijdstip weet of ziet niemand het dat ze eten, en voelt de kust veilig. Maar ook is er een groep die 's nachts eet omdat ze controleverlies ervaren over hun eetgedrag. Dit komt vooral

juist voor in de eerste fase van herstel van de anorexia. Nachteten komt ook bij boulimiapatiënten voor, maar dat is niet zo heel vreemd, want zij hebben op de meest gekke tijdstippen eetbuien.”

RICHARD:

“De laatste maanden gaat er bijna geen nacht voorbij zonder snacken”

Richard Schipper (39) heeft een normaal gewicht en geen eetprobleem. Hij snackt 's nachts uit verveling. “Ik ben altijd al een slechte slaper geweest. Van blijven draaien in bed, schiet ik niets op. Dus ga ik beneden voor de televisie zitten, soms val ik dan in een interessante film of documentaire, en ja, als ik dan eenmaal geboeid ben, wil ik er wel eens een glaasje bij nemen en een zak chips of bak nootjes. Ik zal nooit iets echt klaarmaken, een boterham of zo. Dat vind ik te omslachtig, maar als ik eerlijk ben gaat er de laatste maanden bijna geen nacht voorbij zonder dat ik aan het snacken ben. Dat lijkt me niet zo gezond, ik wil er liever vanaf.”

Als je baalt van je nachtelijke snackbuien en ze drastisch wilt beperken, raadt

Elsbeth Nauta als eerste aan om te zorgen dat er niets te eten valt. “Helemaal geen eten in huis, is vrijwel onmogelijk. Bedenk wat je meestal 's nachts eet en verstopt dat op een onmogelijke plek. Dat je bovenop een keukenstoel moet gaan staan om het te pakken, of met je blote voeten de koude kelder in moet. Of in de kast van de kinderkamer moet zijn. Probeer te zoeken naar drempels die jou ervan zullen weerhouden te gaan eten. Soms helpt het om je tanden te poetsen of iets anders te doen wat je van eten weerhoudt. Dat kan een eerste en makkelijk uitvoerbare stap zijn om het nachteten tegen te gaan. Bewaar ook geen restjes van de avondmaaltijd, als je weet dat je die middenin de nacht alsnog gaat opeten. Wat er niet is, kun je ook niet eten.

Je kunt ook een prettig alternatief bedenken als je de slaap niet kan vatten. Lees een boek, pak je iPod of maak je partner wakker voor een praatje. Als hij weet dat je daar mee zit, en je hebt het overlegd, dan heeft hij daar vast begrip voor. Maar in de meeste gevallen is het het belangrijkste om een goed en regelmatig eetpatroon in te voeren, gedurende de dag. Dit maakt de kans op doorslaan in de nacht aanzienlijk kleiner. Het doel is dat je de gewoonte van nachteten doorbreekt, dat je niet meer gedachteloos naar beneden gaat om even iets te eten te halen. Bewust worden van die gewoonte en erachter komen welke functie die voor je heeft, daar zijn mijn collega's en ik dagelijks mee bezig.”