

## Snaaien, honger en dorst

We hebben het steeds over snaaigedrag en het drinken van water. En dat we het gevoel van honger, snaaidrang, regelmatig verwarren voor Dorst. Laten we even doorgaan op dorst en honger.

### Dorst en honger.

**Dorst en honger zijn seintjes die je lichaam geeft om je tot actie aan te zetten; voel je honger dan heeft je lijf voedingsstoffen nodig en ervaar je dorst, dan heb je water nodig.** Ik schrijf met nadruk water en geen frisdrank, melk, thee, koffie of alcoholische dranken want dat is niet waar je lijf om vraagt. Dat is wat wij mensen ervan maken om het wat leuker en lekkerder te maken. Nee: als je lijf dorst heeft wil het WATER.

Sterker nog, koffie, thee (behalve kruidenthee), alcoholische dranken en frisdranken bevatten weliswaar water, maar ze gedragen zich in het lichaam anders dan puur water en ze bevatten ook ontwaterende stoffen. Je lichaam raakt dan meer vocht kwijt, dan dat je drinkt, precies het tegenover gestelde effect dus.

Als je dorst ervaart, heeft je lijf eigenlijk al een vochttekort. Het zou mooi zijn als je dat voorblijft. Wat al goed helpt is om na een nacht slapen te starten met je glas water met citroen erin. Dan heb je je eerste portie water al binnen en je eerste vochttekort al aangevuld. Vaak proberen mensen veel water drinken te voorkomen omdat je dan zo vaak moet plassen. Maar dat is een kwestie van wennen. Als je lijf eenmaal is ingesteld op een grotere toevoer van water verdeeld over de dag, dan zal je zien dat je de wc minder vaak bezoekt.

Helaas hebben we vaak niet door dat we dorst hebben, omdat het dorst- en hongergevoel dicht bij elkaar liggen en door de zelfde prikkel wordt doorgegeven. Hierdoor verwarren we dorst hebben met honger hebben. Als je een hongergevoel ervaart, drink dan eerst een glas (of 2) water en kijk na een minuut of 20 of dat je nog steeds honger hebt. Zo onderzoek je of je gevoel honger of dorst is geweest. Eerst water, de rest komt later.

### Honger

En nu honger, of snaaigevoel. We denken vaak dat we automatisch eten, maar dat is niet zo. Je beslist altijd of je gaat eten of niet, het bord met eten staat niet zomaar ineens op je schoot. Kijk, je hart klopt vanzelf, dat gaat automatisch, maar je lekkere extra snaai komt bij jou omdat jij dat kiest. Maar je bent vaak afgeleid of onbewust aan het handelen. Je doet iets zonder er even bij stil te staan wat je aan het doen bent. Of je wilt expres er even niet aan denken, dat kan ook.

**Je ging iets doen, bv iets lekkers pakken, en dat werd gestuurd door een gedachte. En er gaat altijd een prikkel aan die gedachte vooraf. Maar welke prikkel?**

De prikkel kan zijn dat je iets lekkers ziet, je deed de koelkast open voor je groente en je zag ineens dat chocoladetoetje staan... en weet je dat tijdens een favoriete serie op tv expres reclames komen van bijvoorbeeld blokjes oude kaas? Dat beeld laat je niet los, en ineens heb je er reuze veel trek in. Dit zijn prikkels uit je omgeving, iets dat je hoort of ziet of ruikt. Of het zijn sociale prikkels, lekker meedoen met de groep die je ziet eten en drinken.

Het kan ook zijn dat je seintje om eten te gaan pakken je hongerprikkel is. Dan trekt je lijf aan de bel en geeft aan dat er nieuwe aanvoer van voedingsstoffen nodig is. Dorst prikkel is er ook zo eentje of het gevoel dat je moet plassen. En ook je hormonen kunnen ervoor zorgen dat je behoefte krijgt aan eten. Dat zijn allemaal Biologische prikkels.

Je kunt ook lekker dromen over eten, of een heel goede herinnering hebben aan dat heerlijke koekje dat je vroeger bij je oma kreeg. Of die taart die je at op het eerste afspraakje met je huidige partner. Of je hebt juist een negatieve herinnering aan die keer dat je vreselijk honger had en niet kon eten, en toen je het gevoel kreeg dat je tekort werd gedaan... dat zijn allemaal Psychische prikkels.

Er zijn ook prikkels die komen vanuit een emotie: bijvoorbeeld Verveling. Ken je dat? Moet je een heel saai rapport lezen voor je werk en dat gaat echt beter met die bak chips erbij, jaja.

Kortom, de prikkels die zorgen voor je snaaigevoel kunnen uit allerlei hoeken komen, en het is lang niet altijd duidelijk wat er de aanleiding van is. Maar soms piekt een van de prikkels er voor jezelf bovenuit. Kijk maar eens naar jezelf. Wanneer ga je snaaien? Welke prikkel valt bij jou altijd heel duidelijk op en welke merk je eigenlijk ziet zo duidelijk? En verwissel je snaaidrang niet met dorst?

Je bewust worden hiervan is handig want dan kan je er wat aan doen....dan kan je kijken wat je gedrag is als die prikkel opspeelt en hoe je dat zou willen veranderen. Want je gedachten bepalen ook of je er uiteindelijk aan toe gaat geven of niet. En het leuke aan kiezen wat je gaat doen, is dat je het ook kunt veranderen.

Neem de tijd om dit eens te onderzoeken en wees gewoon nieuwsgierig.... het gaat niet fout, het is interessant om te ontdekken hoe het bij jezelf werkt toch?

Fijne dag vandaag!

Het dorst gevoel is een **waarschuwing** van je lichaam om teveel aan vochtverlies te voorkomen. Dit signaal wordt al gegeven bij 2% van het lichaamsgewicht verlies van vocht. Op het moment dat dit signaal door het lichaam gegeven wordt, ben je eigenlijk al **te laat**. Bij 1% vochtverlies wordt onze stofwisseling al negatief beïnvloed en stroomt je energie weg. Bij een verlies van 3% zijn de eerste signalen van uitputting zichtbaar: concentratie verlies, vermoeidheid spierzwakte, duizeligheid en andere symptomen.

### **HONGER EN DORST; ZELFDE GEVOEL**

Helaas hebben we vaak niet door dat we dorst hebben, omdat het dorst- en hongergevoel dicht bij elkaar liggen en door de zelfde prikkel wordt doorgegeven. Hierdoor verwarren we dorst hebben met honger hebben. Kortom je eet wat, terwijl je lichaam juist vocht nodig hebt. Als je een hongergevoel ervaart, drink dan eerst een glas (of 2) water en kijk na een minuut of 20 of dat je nog steeds honger hebt. Zo onderzoek je of je gevoel honger of dorst is geweest.