
Body Stress Release · Eggen

DEEL 7

Als afvallen niet lukt

Hoe een systeem in de aan-stand gewicht vasthoudt

Acht inzichten, geen dieet — plus AI-begeleiding

AI-BEGELEIDING

bij dit deel

Inleiding

Je eet gezond. Je beweegt. Je let op wat je binnenkrijgt. En toch: het gewicht blijft hangen, of het komt steeds terug. De frustratie stapelt zich op, en met elke poging groeit het gevoel dat het aan jou ligt — aan je discipline, je wilskracht, je doorzettingsvermogen.

Maar wat als het probleem niet bij je wilskracht ligt, maar bij je zenuwstelsel?

Steeds meer onderzoek laat zien dat chronische stress — het altijd-aan-systeem dat centraal staat in deze serie — invloed heeft op gewichtsregulatie. Cortisol stuurt vetopslag aan. Slaapgebrek verstoort je honger- en verzadigingshormonen. Stress-eten is geen karakterzwakte maar een neurologische reactie. En dieten zelf zijn voor je lichaam een extra stressbron.

Dit boekje gaat niet over calorietabellen, dieetschema's of afvalplannen. Het beschrijft acht inzichten die verklaren waarom afvallen zo moeilijk is als je zenuwstelsel in de aan-stand zit, en wat je kunt doen om de voorwaarden te scheppen waaronder je lichaam van nature zijn balans terugvindt. Alles is wetenschappelijk onderbouwd; achterin vind je de bronnen op een rij.

Belangrijke kanttekening

Dit boekje is geen vervanging voor medisch advies. Gewicht kan ook hormonale, metabole of medicamenteuze oorzaken hebben — raadpleeg bij twijfel je huisarts. Heb je een eetstoornis of heb je die gehad, bespreek dan eerst met je behandelaar of dit boekje passend voor je is. Wat hier staat werkt aanvullend, en begint bij het fundament uit de eerdere delen.

1

Cortisol en vetopslag

Waarom stress zich rond je buik opslaat

Cortisol is het stresshormoon dat je lichaam aanmaakt zodra het gevaar signaleert. Op korte termijn is dat nuttig: het maakt glucose vrij en scherpt je op. Maar bij chronische stress blijft het cortisolniveau structureel verhoogd — en dan verandert het van hulpmiddel in saboteur.

Verhoogd cortisol stuurt je lichaam aan om vet op te slaan, met name rond de buikorganen. Dat viscerale vet is metabolisch actief: het produceert zelf ontstekingsstoffen die op hun beurt het cortisolniveau verhogen. Een cirkel die zichzelf voedt.

Onderzoek laat zien dat vrouwen die veel stress ervaren sterker reageren met cortisol en meer buikvet ontwikkelen — los van wat ze eten. Het gaat dus niet alleen om wat je eet, maar ook om de staat waarin je zenuwstelsel verkeert terwijl je het eet.

Minder cortisol betekent minder signaal om vet op te slaan. Alles wat je zenuwstelsel helpt om uit de aan-stand te komen — de zes stappen uit deel 1, van prikkelreductie tot voeding — werkt daarom ook indirect mee aan een gezonder gewicht.

2

Honger en verzadiging

Waarom je lichaam de verkeerde signalen stuurt

Je lichaam reguleert honger en verzadiging via twee hormonen: ghreline, het hongerhormoon, en leptine, het verzadigingshormoon. In een gezond systeem werken ze als een thermostaat: ghreline zegt 'eten', leptine zegt 'genoeg'.

Chronische stress en slaapgebrek verstoren die thermostaat. In een bekend experiment kregen gezonde jonge mannen een paar nachten maar vier uur slaap. Hun ghreline steeg, hun leptine daalde, en hun honger nam toe — met een uitgesproken voorkeur voor calorierijk eten. Je voelt je hongeriger, raakt minder snel verzadigd, en je lichaam stuurt je specifiek richting suiker en vet.

Cortisol versterkt dat effect: het maakt je brein gevoeliger voor voedselbeloningen. Suiker en vet geven kort verlichting van het stressgevoel, dus je lichaam leert dat eten een manier is om spanning te dempen. Niet omdat je zwak bent, maar omdat je neurochemie dat pad aanlegt.

Wat kun je doen?

- 🍌 Slaap beschermen — deel 1 stap 4. Dit is de krachtigste manier om je honger- en verzadigingshormonen weer in het gareel te krijgen.
- 🍌 Maaltijden niet overslaan. Honger is voor je lichaam een stresssignaal dat cortisol verder verhoogt.



Eet op regelmatige tijden. Voorspelbaarheid kalmeert je zenuwstelsel — ook rondom eten.

3

Stress-eten

Een neurologische reactie, geen karakterzwakte

Ongeveer vier op de tien mensen eet méér onder stress; een vergelijkbaar deel eet juist minder. Dat is geen kwestie van discipline maar van patroon. Stress activeert het beloningssysteem in de hersenen, en calorierijk voedsel geeft een korte piek die het stresssignaal tijdelijk dempt.

Je brein leert dat snel: spanning, eten, korte opluchting. Het wordt een automatische reactie die buiten je bewuste controle ligt. Hoe vaker het patroon zich herhaalt, hoe sterker het pad en hoe moeilijker het te doorbreken is met wilskracht alleen.

Het goede nieuws: als het onderliggende stressniveau daalt, vermindert de drang vanzelf. Niet door jezelf iets te verbieden, maar door het signaal dat de drang aanstuurt zachter te zetten.

Herkennen en onderbreken

- 🍌 Pauzeer voor je eet. Vraag jezelf: heb ik honger, of heb ik spanning? Fysieke honger bouwt geleidelijk op; stress-eten voelt als een plotselinge drang.
- 🍌 Gebruik je ademhaling — deel 1 stap 3 — ademhaling als schakelaar. Drie keer langzaam uitademen kalmeert je systeem en neemt de scherpste van de drang weg.

-
- ❧ Verbied geen voedsel. Verbieden maakt iets aantrekkelijker. Dat is geen kwestie van wilskracht, dat is hoe je brein werkt.

4

Dieten als stressbron

Waarom de meeste dieten niet houden

De meeste dieten werken volgens dezelfde logica: minder eten dan je verbruikt. Op papier klopt dat. In de praktijk mislukken ze niet door gebrek aan wilskracht, maar omdat je lichaam een fors calorietekort leest als een bedreiging.

Bij een streng dieet stijgt cortisol meetbaar. Je stofwisseling vertraagt. Je honger- en verzadigingshormonen verschuiven richting meer eten. En je beloningssysteem wordt gevoeliger voor calorierijk voedsel. Dat is geen falen — dat is biologie. Je lichaam beschermt zich tegen wat het ervaart als schaarste.

Langetermijnonderzoek laat een consistent beeld zien: de meeste mensen die via een restrictief dieet afvallen, zien het gewicht binnen enkele jaren terugkomen, vaak met wat extra. Hoe groot dat aandeel precies is, verschilt sterk per studie — goed langetermijnonderzoek is schaars — maar de richting is telkens dezelfde.

Dit boekje pleit daarom niet voor een dieet, maar voor het scheppen van voorwaarden. Als je zenuwstelsel rust krijgt, je slaap verbetert en je stressniveau daalt, krijgt je lichaam ruimte om zelf naar balans te zoeken — zonder dwang.

5

Slaap en gewicht

De meest onderschatte factor

De relatie tussen slaap en gewicht is een van de best onderbouwde verbanden in dit boekje. Meta-analyses vinden bij mensen die structureel korter dan zeven uur slapen een duidelijk verhoogde kans op overgewicht.

Het mechanisme gaat verder dan honger en verzadiging. Slaapgebrek verlaagt je insulinegevoeligheid: al na een paar nachten beperkte slaap wordt glucose minder goed opgenomen door je cellen, waardoor je lichaam meer insuline aanmaakt en eerder geneigd is glucose als vet op te slaan.

En er is een gedragscomponent. Wie moe is beweegt minder, kiest makkelijker voor snelle calorieën, en heeft minder ruimte in zijn hoofd voor overwogen keuzes. Slaapgebrek ondermijnt op elk niveau tegelijk.

Het goede nieuws: de hormoonbalans herstelt relatief snel als je weer voldoende slaapt. Slaap krijgt in deze serie een eigen deel: deel 8 — de nachtelijke reset. De stappen uit deel 1 — prikkelreductie, buitenlicht, ademwerk — zijn daarvoor het fundament.

6

Bloedsuiker stabiliseren

Van pieken en dalen naar een stabiele lijn

Elke bloedsuikerpiek wordt gevolgd door een dal. En elke dip voelt voor je lichaam als een mini-stressmoment: cortisol stijgt, ghreline stijgt, en je brein stuurt je richting de volgende snelle suikerbron. Niet omdat je verslaafd bent aan suiker, maar omdat je lichaam de dip probeert te compenseren.

Een stabiele bloedsuiker is een van de directere manieren om je zenuwstelsel rustig te houden. Hoe minder pieken en dalen, hoe minder cortisolschommelingen, hoe minder eetdrang.

Wat helpt?

- Begin je maaltijd met groenten en eiwitten, en eet de koolhydraten daarna. In kleine studies dempt die volgorde de glucosepiek merkbaar.
- Beweeg na het eten. Al tien minuten wandelen na een maaltijd verlaagt de piek. Combineer het met deel 1 stap 2 — dagelijks naar buiten.
- Wees voorzichtig met vloeibare suikers. Frisdrank, vruchtensap en gezoete koffie geven de scherpste pieken. Eet fruit liever heel; de vezels vertragen de opname.
- Eet regelmatig. Lange periodes niet eten gevolgd door grote maaltijden versterkt de schommelingen.

Over vezels: voor het dempen van een glucosepiek doen vooral oplosbare vezels het werk — die uit haver, peulvruchten, appel en wortel. Ze vormen in je darm een gel die de opname vertraagt. Onoplosbare vezels uit zemelen en schillen geven vooral volume. Merk je dat volkoren of rauwe groente je opgeblazen of onrustig maakt, verschuif dan naar de oplosbare kant; zie deel 2 pijler 1 — darmgezondheid.

7

Beweging als regulator

Bewegen voor je zenuwstelsel, niet voor de weegschaal

De fitnessindustrie presenteert beweging als een manier om calorieën te verbranden. Dat klopt, maar het is het minst interessante effect als het gaat om duurzaam gewichtsverlies. De belangrijkste effecten zijn hormonaal en neurologisch.

Regelmatige zachte beweging verlaagt cortisol, verbetert de insulinegevoeligheid, verhoogt de aanmaak van BDNF — een stof die je brein plastischer en stressbestendiger maakt — en verbetert je slaapkwaliteit. Al die effecten ondersteunen indirect een gezonder gewicht.

Maar — en dit is de kern voor wie al in de aan-stand zit — intensieve training kan het tegenovergestelde doen. Een zware sessie na een drukke werkdag voegt een prikkel toe aan een al overbelast systeem. Cortisol stijgt dan verder in plaats van te dalen.

De vuistregel uit deel 1 stap 5 — zachte beweging geldt ook hier: je moet er een gesprek bij kunnen voeren. Wandelen, zwemmen, fietsen, yoga. Beweging als herstel, niet als straf voor wat je gegeten hebt.

8

Zelfcompassie

Het tegenovergestelde van dieetcultuur

Dieetcultuur is gebouwd op schaamte: je bent te dik, je hebt gefaald, je moet jezelf bestraffen met minder eten en meer bewegen. Maar schaamte is zelf een stressbron. Het verhoogt de spanning, ondermijnt je vertrouwen, en maakt de kans op stress-eten juist groter.

Onderzoek laat een patroon zien dat daar haaks op staat: mensen die met mildheid naar zichzelf kijken, maken over langere tijd gezondere keuzes dan mensen die streng voor zichzelf zijn. Zelfcompassie hangt samen met minder emotioneel eten en met meer volhoudbare motivatie — niet uit angst, maar uit zorg.

Concreet: als je een dag hebt waarop je meer eet dan gepland, is de reactie 'morgen begin ik opnieuw' minder effectief dan 'het was een moeilijke dag, en dat mag'. De eerste reactie activeert je stresssysteem. De tweede kalmeert het.

Dit is niet soft. Zelfkritiek zet het dreigingssysteem in je brein aan. Mildheid zet het zorgsysteem aan. En vanuit dat tweede systeem maakt je brein rustiger keuzes.

De rode draad

Afvallen is niet in de eerste plaats een wilskrachtprobleem. Zolang je lichaam in de aan-stand staat, werken alle systemen die bij gewichtsregulatie betrokken zijn — cortisol, honger, verzadiging, insuline, stofwisseling, slaap — tegen je in.

De weg is daarom niet harder dieten of meer bewegen, maar eerst de voorwaarden scheppen. De stappen uit deel 1 zijn ook hier het fundament: minder prikkels, meer buiten zijn, ademwerk, betere slaap, zachte beweging, eten in rust. Als die basis staat, krijgt je lichaam ruimte om zelf naar balans te zoeken.

Je hoeft dit niet perfect te doen

Elke kleine verschuiving richting rust is winst — ook voor je gewicht. Je lichaam weet de weg terug; het heeft alleen de ruimte nodig.

9

Je eigen meedenker

Persoonlijke AI-begeleiding bij dit deel

De inzichten in dit boekje zijn algemeen. Jouw situatie is dat niet. Wat werkt hangt af van je werktijden, je gezin, je slaappatroon, je geschiedenis met eten. Dat is precies het stuk dat een boekje niet kan invullen.

Daarom staat er voor dit deel een uitgewerkt gesprek klaar dat je kunt gebruiken in ChatGPT of Claude. Geen app, geen account bij mij, geen kosten. Je kopieert één tekst en plakt hem in het chatvenster. Vanaf dat moment stelt de AI je vragen — één tegelijk — over hoe jouw dagen eruitzien, waar het misgaat en wat je al hebt geprobeerd. Daarna denkt hij met je mee over kleine, haalbare stappen.

Waarom dit werkt

- 🍌 Het stelt vragen in plaats van adviezen te geven. Je komt zelf tot antwoorden die bij jouw situatie passen.
- 🍌 Het is er op de momenten dat het lastig wordt — 's avonds laat, na een rotdag. Precies wanneer een afspraak over drie weken niet helpt.
- 🍌 Het onthoudt het gesprek. Kom je over twee weken terug, dan kun je bespreken wat er sindsdien is gebeurd zonder alles opnieuw uit te leggen.
- 🍌 Het oordeelt niet. Dat is bij dit onderwerp geen kleinigheid.

Zo begin je

1

Open het werkboek

Scan de code hieronder, of tik het adres over in je browser.

Open het werkboek

bsreggen.nl/werkboek/afvallen

2

Kopieer de tekst

Kopieer de tekst op die pagina met één druk op de knop.

3

Plak hem in ChatGPT of Claude

De gratis versie van beide is voldoende.

4

Beantwoord de vragen eerlijk

Hoe eerlijker je bent, hoe bruikbaar het meedenken.

Wat dit niet is

Een AI is geen arts, geen diëtist en geen behandelaar. Hij kan dingen met overtuiging zeggen die niet kloppen — controleer wat je belangrijk vindt. Deel geen gegevens die je liever niet ergens opgeslagen ziet. En loop je vast op iets wat zwaarder is dan praktische keuzes rond eten en beweging, ga dan naar je huisarts. Dit gesprek loopt náást zorg, niet in plaats ervan.

Hoe Body Stress Release hierbij helpt

Alles in dit boekje draait om één ding: je zenuwstelsel uit de aan-stand halen. Want zolang je lichaam in overlevingsmodus staat, werkt het elke poging om af te vallen tegen — hoe gezond je ook eet, hoe goed je ook beweegt.

Body Stress Release werkt op dat niveau. De techniek helpt je lichaam om diep opgeslagen spanning los te laten: spanning die zich vaak letterlijk laat zien als een lichaam dat vastzit — stijf, gespannen, in de verdediging. Als die spanning oplost, krijgt je zenuwstelsel ruimte om te schakelen. En een zenuwstelsel in rust stuurt andere signalen: minder cortisol, betere slaap, minder eetdrang.

BSR is geen afvalmethode. Het is een manier om het fundament te leggen waarop al het andere — van slaap tot voeding tot beweging — weer kan werken zoals het bedoeld is.

Een eerlijke kanttekening

BSR is niet wetenschappelijk onderbouwd op de manier zoals de inzichten in dit boekje dat zijn. Er bestaan geen grote gerandomiseerde studies naar deze techniek. Wat er wél is: decennia aan praktijkervaring en veel cliënten die merkbaar resultaat ervaren. Ik kies er bewust voor om daar transparant over te zijn, met dezelfde eerlijkheid waarmee dit boekje onderscheid maakt tussen wat wel en niet bewezen is.

De hele serie

Uit de aan-stand bestaat uit acht delen. Ze zijn allemaal gratis te downloaden. Dit is deel 7. De andere delen gaan dieper in op een specifiek thema en veronderstellen deel 1 als basis.

1

Immuunsysteem

zes stappen van 'aan' naar herstel

2

Negen extra pijlers

wat er ná de zes stappen nog mogelijk is

3

Voor je kind

een kinderzenuwstelsel dat aan blijft staan

4

Hooggevoeligheid

leven met een hooggevoelig zenuwstelsel

5

Burnout

terug van uitgeput naar veerkrachtig

6

ADHD en autisme

wanneer prikkels de baas worden

7

Gewicht en afvallen

waarom een systeem in de aan-stand vasthoudt (dit deel)

8

Slaap

de nachtelijke reset die alles mogelijk maakt

Verder

Doe de aan-stand-check

Zeventien stellingen, vijf minuten. Een beeld van hoeveel rust je systeem nodig heeft.

Doe de check

bsreggen.nl/check

Download de andere zeven delen

Gratis, zonder account, direct als pdf.

Bekijk de boekjesreeks

bsreggen.nl/boekjesreeks

Ervaren wat BSR voor je kan doen?

Neem contact op voor een kennismakingsgesprek of plan direct een eerste afspraak.

BSR Eggen — Body Stress Release in Nijmegen-Lent. Je vindt alles op www.bsreggen.nl.

Bronnen en onderbouwing

De inzichten in dit boekje zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Zoek op titel via scholar.google.com of pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.

Hoofdstuk 1 – Cortisol en vetopslag

- Epel et al. (2000) – *Stress and body shape: stress-induced cortisol secretion is consistently greater among women with central fat.* Psychosomatic Medicine.
- Tomiyama (2019) – *Stress and obesity.* Annual Review of Psychology.
- Rosmond (2005) – *Role of stress in the pathogenesis of the metabolic syndrome.* Psychoneuroendocrinology.

Hoofdstuk 2 – Honger en verzadiging

- Spiegel et al. (2004) – *Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite.* Annals of Internal Medicine.
- Greer et al. (2013) – *The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain.* Nature Communications.

Hoofdstuk 3 – Stress-eten

- Adam & Epel (2007) – *Stress, eating and the reward system.* Physiology & Behavior.
- Torres & Nowson (2007) – *Relationship between stress, eating behavior, and obesity.* Nutrition. Ongeveer 40% eet meer onder stress, ongeveer 40% minder.

Hoofdstuk 4 – Dieten als stressbron

- Tomiyama et al. (2010) – *Low calorie dieting increases cortisol.* Psychosomatic Medicine.
- Mann et al. (2007) – *Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer.* American Psychologist.

-
- Fothergill et al. (2016) — *Persistent metabolic adaptation 6 years after 'The Biggest Loser' competition*. Obesity. Een extreem voorbeeld, geen doorsnee-situatie.

Hoofdstuk 5 — Slaap en gewicht

- Cappuccio et al. (2008) — *Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults*. Sleep.
- Buxton et al. (2010) — *Sleep restriction for one week reduces insulin sensitivity in healthy men*. Diabetes.

Hoofdstuk 6 — Bloedsuiker

- Shukla et al. (2015) — *Food order has a significant impact on postprandial glucose and insulin levels*. Diabetes Care. Kleine studie, consistent effect.
- Buffey et al. (2022) — *The acute effects of interrupting prolonged sitting time with light-intensity walking*. Sports Medicine.
- Bijkerk et al. (2009) — *Soluble or insoluble fibre in irritable bowel syndrome in primary care?* The BMJ. Oplosbare en onoplosbare vezels werken niet hetzelfde uit.

Hoofdstuk 7 — Beweging

- Nieman & Wentz (2019) — *The compelling link between physical activity and the body's defense system*. Journal of Sport and Health Science.
- Szuhany et al. (2015) — *A meta-analytic review of the effects of exercise on brain-derived neurotrophic factor*. Journal of Psychiatric Research.

Hoofdstuk 8 — Zelfcompassie

- Rahimi-Ardabili et al. (2018) — *A systematic review of the efficacy of interventions that aim to increase self-compassion on nutrition habits, eating behaviours, body weight and body image*. Public Health Nutrition.
- Neff & Germer (2013) — *A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program*. Journal of Clinical Psychology.

Je lichaam weet de weg
terug —
ik help je luisteren.

BSR Eggen · Body Stress Release Nijmegen-Lent

www.bsreggen.nl