

Portiecontrole en Wilskracht

Over structuur, mindset en omgeving bij eten

Portiecontrole en wilskracht



Bewust kunnen bepalen hoeveel je eet.

Niet door regels, maar door aandacht en keuzevrijheid.

Wilskracht is het vermogen om een impuls te herkennen en even te pauzeren.

Het is geen karaktereigenschap, maar een mentale spier:

Sterk bij rust, zwak bij uitputting.

Waarom is portiecontrole lastig?

Vaak niet door te weinig wilskracht, maar door invloeden van buitenaf en in je brein:

Stress of impulsiviteit → eten zonder pauze.

Slechte slaap → meer trek, minder controle

Omgeving → groot servies, eten in zicht.

Verpakking bepaalt portie → Grotere verpakkingen laten je ongemerkt meer eten.

Alles-of-nietsmentaliteit → maakt het lastig om balans te houden

Strengere regels → vergroten juist de eetdrang.

Wat helpt?

Structuur

- Eet op vaste tijden → minder kans op overeten.
- Plan vooruit → rust en overzicht.

Mindset

- Zie eten niet als bewijs van discipline, maar als oefening in aandacht.
- Aandacht brengt rust en maakt het makkelijker te stoppen als je genoeg hebt.

Omgeving

- Kleine borden, snacks uit zicht.
- Gezonde opties binnen handbereik.

Ontspanning versterkt wilskracht

- Overeten is vaak een copingreactie, geen tekort aan discipline.
- Rust, regelmaat en mildheid versterken zelfbeheersing.

Wanneer wilskracht afneemt



Te weinig energie of slaap



Te veel regels of stress



Onrust of drukte

Wat versterkt wilskracht



Voldoende slapen, eten en ontspannen



Positieve motivatie, geen schuld



Kleine, haalbare stappen



Mildheid bij terugval

Veel bewerkte producten zijn zó gemaakt dat je blijft eten.
De combinatie van vet, zout en suiker triggert steeds meer trek.