

WERKEN AAN HET PROGRAMMA

Waardig Kunnen Kiezen

Met voorbeeld voedselplannen

DE TWAALF STAPPEN

- 1 Wij gaven toe dat we machteloos stonden tegenover voedsel dat ons leven stuurlaas was geworden.
- 2 Wij kwamen tot het geloof dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
- 3 Wij namen het besluit onze wil en ons leven over te geven in de hoede van God, hoe ieder van ons Hem dan ook aanvaardt.
- 4 Wij maakten een diepgaande en onbevreesde inventaris van onszelf op.
- 5 Wij beleden aan God, en gaven aan onszelf en aan een medemens de juiste aard van onze misstappen toe.
- 6 Wij waren volkomen bereid God al deze karaktergebreken te laten wegnemen.
- 7 Wij vroegen Hem nederig onze tekortkomingen weg te nemen.
- 8 Wij hadden een lijst gemaakt van allen die wij pijn gedaan hadden en werden bereidwillig het bij hen allen weer goed te maken.
- 9 Wij maakten het waar mogelijk rechtstreeks bij deze mensen weer goed, tenzij dit hen of anderen zou kwetsen.
- 10 Wij gingen door met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en gaven fouten die wij gemaakt hadden onmiddellijk toe.
- 11 Wij trachtten door gebed en bezinning ons bewuste contact met God, hoe ieder van ons Hem dan ook aanvaardt, te verbeteren en baden ervoor slechts Zijn wil voor ons te kennen en voor de kracht die uit te voeren.
- 12 Door deze stappen tot geestelijke bewustwording gekomen hebben wij geprobeerd deze boodschap aan dwangmatige overeters door te geven en deze beginselen in al ons doen en laten toe te passen.

WAT IS 'ANONIEME OVERETERS'?

Anonieme Overeters is een gemeenschap van dwangmatige overeters die een Twaalf Stappenprogramma toepassen, gebaseerd op het herstelprogramma van de Anonieme Alcoholisten. Net als alcoholisten zich bij AA aansluiten om te stoppen met drinken, gaan wij naar OA om te stoppen met dwangmatig eten.

ZIJN ER VEREISTEN TOT OA-LIDMAATSCHAP?

De enige vereiste voor OA lidmaatschap is een verlangen te stoppen met dwangmatig eten.

WAT MAAKT OA ANDERS?

OA biedt ons herstel aan van dwangmatig eten op drie niveaus: fysiek, emotioneel en spiritueel. Spirituele groei is de basis om blijvend te stoppen met ons dwangmatig eetgedrag. We bereiken dit door te werken aan de Twaalf Stappen van OA en door te leren leven volgens de principes die daaraan ten grondslag liggen.

HOE KAN IK STOPPEN MET DWANGMATIG ETEN?

We moeten toegeven dat we machteloos zijn tegenover voedsel. Dat is de essentie van Stap Eén. Vervolgens hebben we een voedselplan nodig zodat we kunnen beginnen met ons te onthouden van dwangmatig eten. We leren dat we onze vernietigende eetgewoonten moeten veranderen, indien we willen herstellen van onze ziekte.

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN VOEDSELPLAN EN ABSTINENTIE?

Bij Anonieme Overeters is abstinentie de actie van onthouding van dwangmatig eten en dwangmatig gedrag met voedsel, terwijl men werkt aan het verkrijgen of behouden van een gezond gewicht. Een voedselplan is één van de manieren waarmee een individueel OA lid kiest om abtinent te blijven. Dat houdt in dat we ons onthouden van bepaalde soorten voedsel en/of bepaalde dwangmatige eetgewoonten.

Een voedselplan, onze individuele leidraad voor voedszaam eten in passende porties, is een hulpmiddel om een gezond lichaamsgewicht te verkrijgen en te behouden. Het gebruiken van een plan stelt ons in staat op een kalme, rationele en evenwichtige manier met ons voedsel om te gaan. We volgen ons plan steeds één maaltijd, één dag tegelijk. Zo beginnen we te eten volgens onze fysieke behoeftes en niet naar gelang onze grillen en gevoelens.

Een voedselplan is echter slechts het begin. Hoe goed ons voedselplan ook is en hoe ondersteunend onze bijeenkomsten en onze OA vrienden zijn, we zullen pas blijvend herstel ondervinden als we werken aan de Twaalf Stappen.

KAN IK MIJN VOEDSELPLAN VRIJ KIEZEN?

Ja. Zoek naar een voedselplan dat werkt voor jou. In OA erkennen we dat geen twee

personen hetzelfde zijn. Omdat onze ervaringen en achtergronden zo verschillend zijn, variëren het voedsel en/of het gedrag dat ons in de problemen brengt enorm. Respect voor individuele verschillen heeft geleid tot het ontwikkelen van deze folder, die een paar voorbeelden bevat van voedselplannen die gewerkt hebben voor sommige OA leden. We kiezen elk wat geschikt en gezond is voor onszelf.

We verzoeken je dringend, vooral als je een medisch probleem hebt, hulp te vragen binnen de gezondheidszorg en ook steun te vragen van een sponsor bij het kiezen van een voedselplan. Zorg er bovendien voor dat jouw zorgverlener zich bewust is van jouw onvermogen om met bepaalde soorten voedsel om te gaan, voedsel dat bij jou een onweerstaanbare drang kan creëren.

We houden er rekening mee dat we ons voedselplan moeten herzien wanneer we geen gezond lichaamsgewicht bereiken en we moeten ons dan afvragen of we eerlijk zijn tegenover onszelf over ons eten. Een gezond lichaamsgewicht is niet per definitie wat in de mode is of wat we denken dat we zouden willen zijn. Wat voor ons gezond is, bespreken we met onze zorgverlener en delen we met onze sponsor.

Soms moeten we onze keuzes aanpassen als we een gezond lichaamsgewicht bereiken of als ons lichaam verandert. We overwegen of we de portiegroottes of het soort voedsel dat we eten moeten veranderen. Naast onthouding van dwangmatig eten, dienen we ons ook te committeren aan een gezond voedselplan, ongeacht ons gewicht, leeftijd of geslacht.

ONZE EETGEWOONTEN BEKIJKEN

Om een voedselplan op te stellen, bekijken we eerst onze eetgewoonten om te leren welk voedsel en/of eetgewoonten een onweerstaanbare drang creëren. Het geeft ons objectiviteit en inzicht om onze eetgeschiedenis te bespreken met een sponsor en een zorgverlener. Door hulp te zoeken bij het opstellen van een voedselplan, oefenen we met de bereidheid om ons gedrag te herzien, op een manier die we niet alleen zouden kunnen. We hebben geleerd een suggestie van onze sponsor of een deskundige niet onmiddellijk af te wijzen alleen omdat het ons een ongemakkelijk gevoel geeft.

We geloven dat het lichaam en de geest van een dwangmatige overeter anders reageert op voedsel dan het lichaam en de geest van een normale eter. Het beste is om alle soorten voedsel, ingrediënten en gedragingen die ons problemen bezorgen in kaart te brengen en vervolgens te verwijderen. We vragen je met klem om eerlijk te zijn en niet door te gaan met het eten van bepaald voedsel of door te gaan met bepaalde eetgewoonten, enkel en alleen omdat je je niet kunt voorstellen ooit zonder deze te kunnen leven. Dat kunnen precies die dingen zijn die op jouw lijst zouden moeten staan. Het werken aan de Twaalf Stappen zal je, na verloop van tijd, bevrijden van het verlangen naar bepaald voedsel of van het terugvallen in bepaalde eetgewoonten. Als we dit proces niet beschouwen als een ontbering maar als een positieve actie en als een voortdurende spirituele discipline, beginnen we vrijheid te vinden.

Hieronder vind je voorbeelden van voedsel en eetgewoonten die sommige OA leden erkennen als oorzaak van oncontroleerbare trek ('cravings').

SPECIFIEK VOEDSEL KIEZEN OM ONS TE ONTHOUDEN VAN ONS 'TRIGGER'- OF 'BINGEVOEDSEL'

'Trigger'- of 'bingevoedsel' is voedsel dat we in grote hoeveelheden eten of ter uitsluiting van ander voedsel; voedsel dat we hamsteren of verbergen voor anderen; voedsel dat we in het geheim eten; voedsel waarnaar we grijpen wanneer we iets te vieren hebben, verdriet hebben, of verveling, of voedsel dat veel calorieën en weinig voedingswaarde bevat. Daarnaast gaan we na of die voedingsmiddelen nog meer gemeenschappelijke ingrediënten hebben, zoals suiker of vet, die mogelijk voorkomen in ander voedsel dat we niet in kaart hebben gebracht.

Ieder van ons kan problemen hebben met verschillende voedingsmiddelen of ingrediënten. Als een bepaald soort voedsel ons in het verleden eetbuiën heeft bezorgd, of als het ingrediënten bevat waardoor we gingen overeten, dan schrappen we het van ons voedselplan. Als pasta bijvoorbeeld 'triggervoedsel' voor ons is, dan kan voedsel gemaakt van bloem (brood, cakes, crackers) ons ook in de problemen brengen. Extra porties van niet-'triggervoedsel' kunnen ook een onbedwingbare trek ('cravings') in gang zetten. Indien we niet zeker zijn of bepaald voedsel ons in de problemen brengt, laten we het in eerste instantie uit ons voedselplan. Later, als we onthouding hebben, zal het correcte antwoord duidelijk worden.

Hier zijn een paar voorbeelden:

- troostvoedsel of junk food (zoals chocolade, fast food, koekjes, chips)
- voedsel waar suiker in zit (zoals desserts, gezoete dranken, ontbijtgranen, veel bewerkte vleessoorten, veel smaakmakers zoals sauzen en specerijen)
- voedsel met veel vet (zoals boter en andere volle zuivelproducten, gefrituurd voedsel, snacks, vele desserts)
- voedsel met tarwe of bloem of geraffineerde koolhydraten in het algemeen (zoals gebakjes, bepaalde pasta's en brood)
- voedsel met een mix van suiker en vet, of suiker, bloem en vet (zoals roomijs, donuts, cakes en taarten)
- voedsel dat we in grote hoeveelheden eten zelfs als het niet ons 'triggervoedsel' is.

Wanneer we het voedsel en de ingrediënten geïdentificeerd hebben die onze 'cravings' in gang zetten, houden we op met ze te eten.

EETGEWOONTEN KIEZEN OM ONS VAN TE ONTHOUDEN

Veel mensen in OA zeggen dat ze aan alles kunnen overeten, zelfs als het geen bingevoedsel is. Daarom bekijken we ook de eetgewoonten die normale eters abnormaal

zouden vinden, zoals voortdurend eten, eten op bepaalde tijdstippen, als we geen honger hebben, of specifieke gewoonten dan wel rechtvaardigingen die we gebruiken om te overeten. Hoewel die gewoonten verbonden kunnen zijn met bepaalde soorten voedsel, komen ze soms ook voor bij voedsel dat we niet bijzonder lekker vinden.

Hier een paar voorbeelden:

- Blijven eten tot we barstensvol zitten
- Onze calorieëninname streng beperken tot we verzwakt zijn
- Ons bord leeg móeten eten (of zelfs het bord van iemand anders!)
- Ons eten opschrokken, vaak voordat de rest klaar is
- Heimelijk eten, voedsel hamsteren of verstoppen om extra porties te kunnen eten
- In tijdschriften op zoek gaan naar de meest recente vermageringsdiëten of onrealistische diëten of leefregels volgen
- Eten omdat het gratis is of omdat iemand het speciaal voor ons heeft klaargemaakt
- Eten om iets te vieren of omdat het ons troost geeft in tijden van stress of verdriet
- Het nodig hebben om te blijven kauwen met onze mond
- Op bepaalde tijdstippen eten of in bepaalde situaties, ongeacht of we het nu nodig hebben of niet
- Onszelf ontdoen van teveel eten door beperkende diëten, laxemiddelen, braken of extra sporten
- Staand of uit verpakkingen eten
- Eten terwijl we auto rijden, TV kijken of lezen
- Verwongen denken dat ons doet geloven dat meer en meer soorten voedsel ons in de problemen zullen brengen. Dit kan leiden tot gevaarlijk ondereten.

Wanneer we de eetgewoonten herkennen die op ons van toepassing zijn, stoppen we ermee.

EEN VOEDSELPLAN MAKEN

In feite houdt het voedselplan van de meeste OA leden in dat men zich onthoudt van bepaalde soorten voedsel of bepaalde ingrediënten en/of van bepaalde eetgewoonten. Sommige OA'ers vinden het verwijderen van dit voedsel en deze gewoonten al een voedselplan op zich. Anderen in OA vinden echter dat ze meer structuur nodig hebben. Diegenen onder ons die meer structuur nodig hebben, bepalen heel nauwkeurig wat en hoeveel we kunnen eten, het tijdstip waarop we eten, het aantal uren tussen de maaltijden en de omgeving waarin we zullen eten. We kunnen ons eten ook wegen, calorieën tellen of ons voedselplan dagelijks toevertrouwen aan iemand anders.

Eerlijkheid is het sleutelwoord, we moeten er zeker van zijn dat we onszelf absoluut niet misleiden. Dit is een ernstige zaak. We moeten het voedsel en de eetgewoonten die ons dwangmatig overeten in gang zetten elimineren, zelfs als dat betekent dat we

eetgewoonten opzij moeten zetten die een belangrijk deel van ons leven lijken uit te maken. De meesten van ons vinden dat we ons voedselplan niet alleen kunnen opstellen; we moeten om hulp vragen van onze sponsors, gezondheidsdeskundigen, en onze Hogere Macht. We hebben ook hun begeleiding en ondersteuning nodig om het plan te volgen. Omdat onze ziekte zo sluw is, committeren we ons tot een voedselplan en brengen alleen veranderingen aan na overleg met anderen.

OMGAAN MET HOEVEELHEDEN

De meesten van ons hebben er veel moeite mee om te herkennen hoeveel we zouden moeten eten, dus gebruiken we een aantal objectieve middelen om ons te vertellen wanneer we genoeg hebben. Sommigen van ons eten slechts één bord, gaan niet terug voor een tweede, laten iets op het bord liggen of stoppen wanneer we ons vol voelen. Anderen vinden het belangrijk om hun voedsel te wegen en te meten.

Thuis wegen en meten, bij bepaalde gelegenheden, of altijd wegen en meten, helpt ons om onze behoeften en vooruitgang eerlijk te beoordelen. Als we het moeilijk vinden om geschikte portiegroottes te bepalen of als we veranderingen aanbrengen in ons voedselplan, kunnen we ervoor kiezen om een tijdje te wegen en meten, om zo zeker te weten dat we de juiste hoeveelheden eten. Sommigen van ons kiezen ervoor te wegen en te meten om onszelf te bevrijden van de worsteling met dagelijkse beslissingen over de hoeveelheid eten. OA neemt geen standpunt in over wegen en meten; we vinden het nuttiger om deze individuele zaken te bespreken met onze sponsor of gezondheidsdeskundige.

DENK ERAAN:

OA is geen dieetclub en we raden geen specifiek voedselplan aan. We geloven echter wel, als gemeenschap, dat vrijheid van de obsessie en de drang om te overeten, de kern vormt van ons herstel en dat een voedselplan dat ons helpt een gezond lichaamsgewicht te verkrijgen, essentieel is voor ons herstel.

OA neemt geen standpunt in over voeding. Het is aan jou en je deskundige om te beslissen of deze of andere voedselplannen jou de voedingsstoffen geven die jouw lichaam nodig heeft. We dringen er op aan dat OA leden met medische problemen (zoals boulimia, anorexia, diabetes, hartproblemen, hoge bloeddruk, hypoglykemie, etc.) het advies vragen en opvolgen van een deskundige alvorens enig voedselplan te gebruiken.

Hieronder staan voorbeelden van wat sommige OA leden als voedselplan hebben gekozen. Ze kunnen behulpzaam zijn bij het opstellen van je eigen voedselplan. We raden je aan te overleggen met je sponsor en je voedseldeskundige over hoe je deze voedselplannen kunt aanpassen aan je persoonlijke behoeftes. Als je bijvoorbeeld specifieke dieetwensen hebt (vegetarisch, lactose intolerant, gevoeligheid voor koolhydraten...), zou je hulp nodig kunnen hebben bij het uitkiezen en toepassen van een

plan. Als je bovendien je plan moet aanpassen aan je (werk)rooster of gezondheids-toestand, is het misschien nodig je porties te verdelen over meer maaltijden dan wordt voorgesteld.

Sommige voedselplannen bepalen duidelijk het aantal porties van elk soort voedsel: zie de rubriek 'Wat is een portie?' op pagina 11 voor keuzes en grootte van de porties. Omdat OA een gemeenschap is op wereldniveau kunnen producten uit jouw streek, die niet in dit deel voorkomen toch goed passen in jouw voedselplan. Ook is het mogelijk dat je, afhankelijk van je lengte, gewicht en activiteitsniveau, 8 tot 10 glazen vocht nodig hebt.

VOEDSELPLANNEN

3-0-1 PLAN

- Drie bescheiden, voedzame maaltijden per dag, met niets tussendoor, één dag tegelijk.
- Onthoud je van soorten voedsel en voedselingredienten die bij jou 'cravings' veroorzaken.
- Stop eetgewoonten die bij jou 'cravings' veroorzaken.

BASISPLAN 1

Ontbijt

60 gram proteïnen
2 porties zetmeel/granen
1 portie fruit
2 koppen melk of melkvervanger

Avondeten

120 gram proteïnen
2 porties zetmeel/granen
1 portie fruit
3 porties groente
2 porties vet (10-12 gram totaal)

Lunch

120 gram proteïnen
2 porties zetmeel/granen
1 portie fruit
2 porties groente
2 porties vet (10-12 gram totaal)

BASISPLAN 2

Ontbijt

60 gram proteïnen
1 portie zetmeel/granen
1 portie fruit
1 kop melk of melkvervanger

Avondeten

90 gram proteïnen
1 portie zetmeel/granen
1 portie fruit
3 porties groente
2 porties vet (10-12 gram totaal)

Lunch

90 gram proteïnen
1 portie zetmeel/granen
1 portie fruit
3 porties groente
2 porties vet (10-12gram totaal)

Voor het slapen gaan

1 portie zetmeel/granen
1 portie fruit
1 kop melk of melkvervanger

PLAN MET EEN HOOG KOOLHYDRATENGHEHALTE

Ontbijt

2 porties zetmeel/granen
1 portie fruit
1 kop melk of melkvervanger

Avondeten

60 gram proteïnen
2 porties zetmeel/granen
1 portie fruit
3 porties groente
2 porties vet (10-12 gram totaal)

Lunch

60 gram proteïnen
2 porties zetmeel/granen
1 portie fruit
3 porties groente
2 porties vet (10-12 gram totaal)

Voor het slapen gaan

2 porties zetmeel/granen
1 portie fruit
1 kop melk of melkvervanger

PLAN MET EEN HOOG PROTEINERGEHALTE

Ontbijt

120 gram proteïnen
1 portie zetmeel/granen
1 portie fruit
1 kop melk of melkvervanger

Avondeten

120 gram proteïnen
4 porties groente
3 porties vet (14-16 gram totaal)

Lunch

120 g proteïnen
4 porties groente
3 porties vet (14-16 gram totaal)

Voor het slapen gaan

1 portie fruit
1 kop melk of melkvervanger

PLAN MET EEN ZEER LAAG KOOLHYDRATENGHEHALTE

Ontbijt

120 gram proteïnen
1 portie fruit

Avondeten

120 gram proteïnen
1 portie gekookte groente
2 porties rauwe groente

Lunch

120 gram proteïnen
1 portie gekookte groente
2 porties rauwe groente

3 porties vet (14-16 gram totaal)
over de hele dag verdeeld

Alvorens één van deze voedselplannen te kiezen, verzoeken we je met klem dit met je sponsor en een voedingsdeskundige te bespreken.

WAT IS EEN PORTIE?

De onderstaande portiegroottes zijn algemene richtlijnen.

Maten: De relatie tussen volumematen en gewichtsmaten is wisselend, afhankelijk van het soort voedsel en het omzetten naar metrische eenheden is soms onnauwkeurig.

Over het algemeen:

1 eetlepel = 3 theelepels = 15 ml

1 kop = 16 eetlepels = 240 ml

1 ounce = 28.35 gram.

Proteïnen: Proteïnen zijn alle soorten vlees, gevogelte en vis.

1 Ei, 60 gram kwark of ricotta kaas, ¼ kop of 60 gram gekookte bonen, 30 gram tofu,

1 eetlepel pindakaas tellen allen voor 30 gram proteïnen. Reken 30 gram noten (pindanoten, pistachenoten, soja noten of amandelen) als 60 gram proteïnen in de voorbeeld-voedselplannen hierboven.

Zetmeel/granen: één portie is 30 gram ontbijtgranen, afgezien van het volume (warme ontbijtgranen worden gewogen voor het koken); 1 snee brood; ½ kop gekookte pasta, aardappelen, rijst, mais, erwten, winterpompoeën en andere zetmeelrijke groenten. Wat gewicht betreft, is 1 portie gelijk aan 120 gram gekookte aardappelen, zoete aardappelen en knollen, één portie van de andere zetmelen (rijst, erwten, mais gerst, gierst, etc.) weegt gekookt 90 gram.

FRUIT: één portie fruit is een stuk fruit van middelmatige grootte, 180 gram (of een kop) gesneden vers fruit, ½ kop fruit in blik, in eigen nat of ¾ kop of 180 gram ingevroren ongezoet fruit (gewogen na ontdooien).

Groente: enkel de groenten met een laag zetmeelgehalte worden gebruikt als groente porties: de groenten met een hoog zetmeelgehalte (mais, erwten, winterpompoeën, etc.) worden beschouwd als zetmeel/graan porties. Een kop (120 gram gewogen) rauwe groenten of ½ kop (90 gram afgewogen) gekookte groente wordt gerekend als één portie.

Melk/melkvervangers: 1 kop (240 ml) magere ongezoete melk, sojamelk of yoghurt tellen voor één portie.

Vetten: omdat er zoveel vetarme producten of producten met verminderd vetgehalte op de markt zijn, hebben we ervoor gekozen om het aantal aanbevolen grammen vet te specificeren. Gewoonlijk bevat 1 theelepel olie of boter 5 gram vet. 30 gram avocado, 5 olijven, 2 eetlepels zure room, 1 eetlepel roomkaas zijn 5-7 gram vet.

Opmerking over het lezen van labels: we lezen nauwkeurig het etiket op voedingsproducten of vragen naar de ingrediënten om er zeker van te zijn dat de voedingsstoffen die op de verboden lijst staan, niet voorkomen in wat we gaan eten. Sommige ingrediënten zoals suiker, zijn moeilijker te verwijderen omdat er zoveel verschillende namen zijn (bv. sucrose, dextrose, fructose, glucose, etc.) en omdat het in zoveel voeding zit. Sommigen van ons schrappen elk voedingsmiddel dat ons triggert, anderen schrappen enkel die voedingsmiddelen waar 'triggers' in voorkomen bij de eerste vier ingrediënten op het etiket.

STRUCTUUR EN VERDRAAGZAAMHEID

Echt toegeven dat we machteloos zijn betekent dat we voedsel weg laten waarover we machteloos zijn. Die voedselsoorten kunnen verschillend zijn voor elk van ons.

We moeten volledig eerlijk zijn tegenover onszelf, onze sponsor en onze gezondheidsdeskundige over soorten voedsel, ingrediënten, en eetgewoonten die 'cravings', dwangmatig eten, en andere problemen veroorzaken.

De gedachte nooit meer bepaald voedsel te eten lijkt vaak angstaanjagend en onmogelijk. Wees ervan overtuigd dat je met de juiste steun en het Twaalf Stappen herstelprogramma, die dingen kunt doen die vroeger onmogelijk leken. Onze ervaring is dat er een wonder gebeurt als we abtinent aan de Twaalf Stappen werken, namelijk onze geestelijke gezondheid komt terug. We willen niet langer die voedingsmiddelen en eetgewoonten in ons leven.

Sommigen hebben een meer gestructureerd plan nodig dan anderen. Sommigen van ons moeten voedsel vermijden die anderen zonder problemen kunnen eten. We zijn allemaal verschillend. Als we een plan gevonden hebben dat voor ons werkt, zijn we vaak zo gelukkig dat we het willen delen met anderen. Er is een verschil tussen ons plan willen delen met iemand en het opdringen aan anderen.

We aanvaarden de meningen en behoeftes van anderen. We zorgen ervoor dat onze inzet en prioriteit gaat naar behoud van ons eigen voedselplan. World Service Business Conference Policy 2000a (gewijzigd in 2005) stelt dat 'Geen enkel OA-lid zal worden verhinderd om te delen, leiden en/of te spreken op een OA-bijeenkomst door de keuze van voedselplan. Groepen die informatie over voedselplannen delen, moeten het beleid van OA aangaande literatuur van buiten OA en auteursrechten respecteren.'

CONCLUSIE

Abtinentie is een gemoedstoestand die gekenmerkt wordt door vrijheid van obsessie met voedsel. Een voedselplan, onze individuele leidraad voor voedzaam eten in gepaste porties, is een hulpmiddel dat ons helpt te beginnen met het proces van herstel van dwangmatig eten. Deze folder moedigt ons aan respect te hebben voor individuele behoeftes en verschillen, door onszelf toestemming te geven om vast te stellen wat goed en gezond is voor onszelf. Vergeet niet dat het Twaalf Stappen programma van OA, en

niet het afzonderlijke voedselplan, de sleutel is tot langdurig herstel van dwangmatig overeten.

ANDERE OA PUBLICATIES

BOEKEN

De Twaalf Stappen en Twaalf Tradities van Anonieme Overeters
Het Twaalf Stappen Werkboek
Overeaters Anonymous, Derde Editie
Abstinence, Tweede Editie

FOLDERS

De hulpmiddelen bij herstel
Het Voedselplan
Voordat je de eerste dwangmatige hap neemt, bedenk...

DISCLAIMER

De richtlijnen en voedselplannen in deze publicatie zijn bedoeld voor gebruik door volwassen leden. Je zou je dokter of diëtist moeten raadplegen alvorens je dieet te veranderen. De informatie in deze voedselplannen dienen gebruikt te worden als een richtlijn voor verantwoord eten maar zijn geen vervanging voor deskundig medisch advies, noch zijn deze voedselplannen bedoeld als vervanging voor een medisch voorgeschreven dieet. De voedselplannen van verantwoord eten die in deze folder zijn besproken, zijn nagekeken en goedgekeurd door een officiële diëtist in de Verenigde Staten. OA bekrachtigt of steunt geen enkel specifiek voedselplan. Gebruik alsjeblieft je gezonde verstand aangaande voedselallergieën en intoleranties. Mocht je ook maar enige twijfel hebben over deze plannen, raadpleeg een professionele voedseldeskundige.

DE TWAALF TRADITIES

- 1 Ons gemeenschappelijk welzijn behoort op de eerste plaats te komen; persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in OA.
- 2 Voor het doel dat wij als groep nastreven bestaat er slechts één uiteindelijk gezag: een liefhebbende God zoals Hij zich in ons groepsgeweten kan uiten. Onze leiders zijn slechts dienaren die ons vertrouwen genieten, zij regeren niet.
- 3 Het enige vereiste voor OA lidmaatschap is een verlangen op te houden met dwangmatig eten.
- 4 Elke groep behoort autonoom te zijn, behalve in aangelegenheden die andere groepen of OA als geheel betreffen.
- 5 Elke groep heeft slechts één hoofddoel: haar boodschap door te geven aan de dwangmatige overeter die nog steeds lijdt.
- 6 Een OA groep mag nooit enig initiatief, verwant of van buiten, tot het hare maken, financieren of er de naam van OA aan lenen, om te voorkomen dat problemen met geld, eigendom en prestige ons van ons hoofddoel afleiden.
- 7 Elke OA groep dient volledig in eigen behoefte te voorzien, onder afwijzing van bijdragen van buitenaf.
- 8 OA behoort steeds niet-professioneel te blijven, maar onze dienstencentra mogen beroepskrachten in dienst nemen.
- 9 OA als zodanig mag nooit georganiseerd worden, maar wij kunnen diensten of comités in het leven roepen die rechtstreeks verantwoordelijk zijn aan hen die zij dienen.
- 10 OA heeft geen mening over onderwerpen van buiten OA; daarom mag de naam van OA nooit worden betrokken bij enig publiek meningsverschil.
- 11 Onze gedragslijn inzake 'public relations' is meer gebaseerd op aantrekkingskracht dan op reclame. Ten aanzien van pers, radio, tv, film en andere openbare communicatiemiddelen moeten wij altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven.
- 12 Anonimiteit is de geestelijke grondslag van al onze tradities en herinnert ons er steeds dat wij aan beginselen de voorrang moeten geven boven personen.

ANONIEME OVERETERS

Postbus 61205
1005 HA Amsterdam
Tel 020-6274820
email info@anonieme-overeters.nl
website www.anonieme-overeters.nl

OVEREATERS ANONYMOUS

World Service Office
PO Box 44020
Rio Rancho, New Mexico 87174-4020 USA
Tel 1 505-891-2664
email info@oa.org
website www.oa.org

¹Vertaald en herdrukt van **Dignity of Choice #140 © 2015**.
Copyright 2017 van de Nederlandse versie, met toestemming
van OVEREATERS ANONYMOUS, INC. Alle rechten
voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd in enige vorm zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van OVEREATERS ANONYMOUS, INC.¹