

Health At Every Size®

Health At Every Size® (afgekort HAES®) is een relatief nieuwe manier van kijken naar lichaam, gewicht, eten en gezondheid. HAES® verschuift de focus van diëten, lijnen en het beheersen van ons gewicht vanuit opgelegde schoonheidsnormen, schaamte of afkeer van ons lijf, naar respectvolle en duurzame zelfzorg. HAES® is op de kaart gezet door dr. Linda Bacon en het gaat uit van:

1) Een gewichtsneutrale kijk op gezondheid en welzijn

HAES® erkent dat uit een stevige basis van wetenschappelijk onderzoek blijkt dat gewicht niet de enige en belangrijkste indicator is van gezondheid. Er zijn verbanden tussen extreem overgewicht en gezondheidsproblemen, maar HAES® erkent dat het bewijs voor de rol van andere indicatoren voor gezondheid sterker is dan die van BMI en lichaamsgewicht.

HAES® gaat ervan uit dat iedereen in staat is om te werken aan zijn of haar gezondheid en welzijn, los van maat en gewicht, op een manier die past bij de persoon.

2) Een holistische kijk op gezondheid

Gezondheid reikt veel verder dan alleen gewicht, maat en omvang van ons lichaam. HAES® kijkt holistisch naar gezondheid, door de focus af te halen van gewicht en cliënten en professionals aan te moedigen zich te richten op bewezen indicatoren van gezondheid en welzijn, zoals: emotionele, relationele, sociale, spirituele, fysieke en werk gerelateerde indicatoren.

HAES® erkent dat een goede gezondheid niet af te leiden is uit iemands gewicht, maar bestaat uit:

Emotionele gezondheid

Beschikken over een gezonde geest, waarmee je om kunt gaan met eisen die het leven (al dan niet dagelijks) aan ons stelt, zonder overweldigd te worden. Zo veel als mogelijk rust ervaren en vrij zijn van stress.

Gezond slapen

Regelmatig en goed slapen. Op de meeste dagen fris en energiek wakker worden om op een fijne manier aan de dag te beginnen.

Je lichaam voeden en bewegen

Een haalbare, realistische en gezonde balans tussen het binnenkrijgen van voedsel van hoge en minder hoge voedingswaarde. Luisteren naar de signalen van honger en verzadiging van je lijf, genieten van eten op een plezierige, schuldvrije manier en bewegen met plezier.

Bewust leven

Doordachte keuzes maken in wat je doet met je leven, je tijd en je energie. Aandacht hebben voor de dingen die je doet en 'in het moment' leven, in plaats van piekeren over het verleden, of angstig zijn voor de toekomst.

3) Gewichtsinclusiviteit en lichaamsdiversiteit

HAES® omarmt, accepteert en viert lichaamsdiversiteit: lichamen komen in allerlei vormen en maten het ene lichaam is niet beter dan het andere. HAES® onderstreept dat de dominante culturele en medische slankheidsnorm leidt tot schaamte, een negatief lichaamsbeeld, oordeel en een te nauwe kijk op gezondheid.

HAES® bestrijdt stigmatisering en discriminatie rondom (over)gewicht. Een dik lichaam is niet persé een ongezond lichaam, net zoals een slank lichaam niet persé een gezond lichaam is.

Eetproblemen en eetstoornissen zoals anorexia, boulimia, eetbuistoornis, orthorexia en eetstoornis niet anders omschreven (NAO), kunnen voorkomen bij mensen in allerlei vormen en maten. Iedereen heeft – ongeacht gewicht, maat en lichaamsvorm – recht op passende gezondheidszorg en voorzieningen, vrij van stigma en vooroordeel.

4) Een gezonde relatie met eten en bewegen

HAES® promoot een gezonde relatie met eten en ons lichaam, op basis van vertrouwen, door af te gaan op signalen van honger, verzadiging, trek en

voldoening van het lichaam, in plaats van externe, onbetrouwbare en bovendien steeds wisselende regels over eten.

Eten mag een plezierige, uitgebalanceerde activiteit zijn waar geen zorgen, obsessie of oordeel mee gepaard gaat.

Binnen HAES® staat bewegen vanuit plezier en voldoening centraal, op zo'n manier dat mensen het moeiteloos en duurzaam in hun leven integreren. Bewegen om het bewegen, in plaats van bewegen met als doel calorieën verbranden, afvallen, forceren, of beheersen van lichaamsvorm of gewicht.

5) Wetenschappelijke onderbouwing

HAES® is sterk geworteld in wetenschappelijk onderzoek en informatie uit de praktijk (*evidence-based*) en baseert zich op een groeiende basis van wetenschappelijk onderzoek dat laat zien we op lange termijn van lijnen niet slanker, noch gezonder worden.

Uit deze onderzoeken blijkt dat lijnen juist een averechts effect heeft: het vertraagt de stofwisseling, leidt tot gewichtsfuctuaties, verstoord eetgedrag, obsessie met eten, een negatief zelf- en lichaamsbeeld en neerslachtigheid.

HAES® staat haaks op de dieetcultuur, die wantrouwen naar ons lijf en eten stimuleert en gekenmerkt wordt door restricties, obsessie met eten, jojoën, en een negatief lichaamsbeeld. HAES® daarentegen staat voor lichaamsrespect, -waardering en vertrouwen, voor mensen in alle vormen en maten.

Deze omschrijving van HAES® is afgeleid uit de volgende bronnen, die je tevens kunt bekijken voor meer informatie:

- ⇒ Linda Bacon (2010). Health At Every Size: The Surprising Truth About Your Weight.
- ⇒ Linda Bacon en Lucy Aphramor (2014). Body Respect. What Conventional Health Books Get Wrong, Leave Out, and Just Plain Fail to Understand About Weight.
- ⇒ Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift:
<https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-10-9>
- ⇒ The Weight-Inclusive vs. Weight-Normative Approach to Health:
<https://www.hindawi.com/journals/job/2014/983495/>
- ⇒ The Association for Size Diversity and Health: <https://www.sizediversityandhealth.org/index.asp>