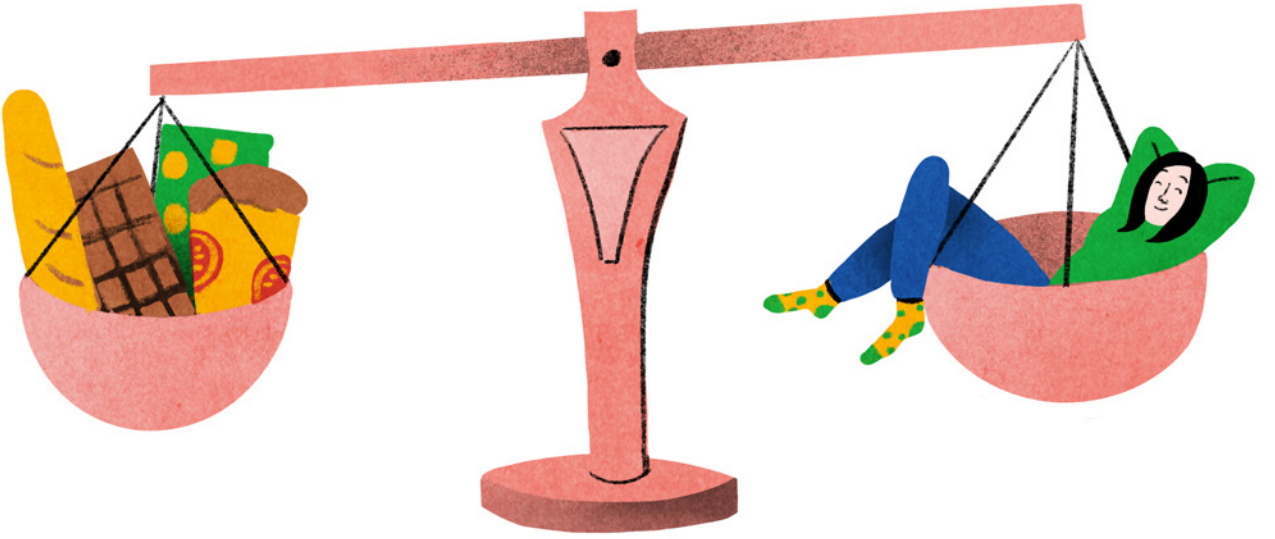
Psychologie van eetgedrag

Zo wordt eten weer smullen

Voor velen betekent eten ontspannen en genieten. Maar het kan ook samengaan met schuld of schaamte. Wat doe je als negatieve gevoelens de overhand krijgen?



Experts aan het woord

Catharine Evers (1974)
is psycholoog en hoofddocent Sociale, gezondheids- en organisatie-psychologie aan de Universiteit Utrecht. Ze onderzoekt emotieregulatie en gezondheidsgedrag.

Sanne Kramp (1986)
is diëtist en toegepast psycholoog. Ze begeleidt cliënten die een verstoorde relatie hebben met eten.

Een prachtig gedekte tafel met kerst. Eenzaam op de bank met een zak noten. Samenzijn na een uitvaart met een uitgebreide broodtafel. Het lievelingsgerecht uit je jeugd. Eten is niet zomaar een neutrale activiteit. Het is omgeven met allerlei associaties, herinneringen en gevoelens. We vieren met eten, we rouwen met eten en we belonen en troosten onszelf met eten. Maar eten kan ook beladen zijn. Heb je eetbuien waar je je voor schaamt? Of ben je zo gefixeerd op gezond eten dat je er niet meer van kunt genieten? Veroordeel je jezelf om wat of hoeveel je eet? Is eten de enige manier waarop je kunt ontspannen?

Dan kan je relatie met eten verstoord zijn. En daar kun je last van hebben, zowel fysiek als mentaal. Dat kan zich uiten in hoofdpijn of buikpijn, piekeren, somberheid of over- of ondergewicht. 'Ook met een normaal gewicht kun je hinder ondervinden van een moeizame verstandhouding met eten', vertelt diëtist Sanne Kramp. Zij specialiseerde zich in de psychologie van eetgedrag en heeft haar eigen praktijk in Groningen. 'Met mijn cliënten zoek ik naar de onderliggende patronen in hun eetgedrag. We werken toe naar een gezonde relatie met eten.'

> 'Het onderdrukken van emoties leidt tot meer eten'

Een van de problemen waar veel van haar cliënten mee kampen, is emotie-eten. Ze grijpen bij stress, verdriet of boosheid naar snacks of zoetigheid. Kramp: 'Dat geeft even troost of een goed gevoel, maar lost niets op.' Vaak denken emotie-eters dat ze er niets aan kunnen doen dat ze op die manier reageren. Zo zitten ze nu eenmaal in elkaar. Maar dat beeld klopt niet, zegt Catharine Evers, psycholoog en hoofddocent aan de Universiteit Utrecht. Zij doet onderzoek naar emoties en eetgedrag. 'Het zijn niet de emoties die zorgen voor een hongergevoel of zin in snaaien. Het is een gebrek aan een goede strategie om met die emoties om te gaan.'

Eten is gedrag

Soms gaat emotie-eten bijna vanzelf. Maar het kan ook gepaard gaan met gedachten als 'ik voel me verdrietig of blij, dus ik mag van mezelf een koekje'. Dan gebruik je de emotie als rechtvaardiging voor het eten. Evers: 'De emotie krijgt als het ware de schuld. Emoties ervaar je de hele dag door, dat is onvermijdelijk. Het eten dat je eraan koppelt is een ingesleten gewoonte.' Kramp beaamt dit. 'Cliënten komen bij me met de gedachte dat het emotie-eten hen overkomt. Maar eten is gedrag. Voor emotie-eters is eten een manier geworden om spanningen en lastige emoties te dempen. Dat patroon kun je doorbreken.'

Hoe pak je dat aan? Druk je gevoelens in elk geval niet de kop in, waarschuwt Evers. 'Het onderdrukken van emoties, dus niet

DOE DE TEST
Emotie-etendebaas.nl

aan de buitenwereld laten merken hoe je je voelt, leidt tot meer eten. Dat is in meerdere onderzoeken bevestigd.'

Wat je wel kunt doen is de situatie van een andere kant bekijken, oppert ze. Je voelt je bijvoorbeeld boos en verdrietig omdat je je baan bent kwijtgeraakt. Dan kun je ook denken: dit levert nieuwe kansen op. 'Je onderdrukt de emotie niet, en geeft de oorzaak ervan een andere waarde. Je haalt de angel eruit.'

Eetdagboek

Kramp laat cliënten vaak een eetdagboek bijhouden. 'Vooral vrouwen met veel dieetervaring weten soms niet meer wat goede, gezonde voeding is. Wat is normaal? Je eetpatroon moet in de basis goed en volwaardig zijn, want te weinig voedzaam eten binnenkrijgen kan tot eetbuien leiden.'

Diëten kunnen verstoord eetgedrag in de hand werken, legt Evers uit. 'Elk dieet gaat gepaard met regels. Als je de hele dag bezig bent met wat je wel en niet mag eten, ben je kwetsbaarder voor impulsief eetgedrag bij negatieve emoties. Je probeert steeds controle te houden en dat geeft spanning. Als je je slecht voelt, lukt het niet je in te houden en ga je juist datgene eten dat je van jezelf niet mocht.'

Bewustwording

Daarnaast bespreekt Kramp met haar cliënten de eetregels die ze hebben meegekregen in hun jeugd en hoe ze hebben geleerd om te gaan met tegenslagen en emoties. 'Als je vroeger werd opgevrolijkt of getroost met eten, kun je de neiging hebben om dat te blijven doen. Maar een verstoorde relatie met eten kan ook in een veel latere levensfase ontstaan, bijvoorbeeld als je iets heftigs meemaakt en het emotioneel moeilijk hebt.'

Om het emotie-eten te doorbreken, werkt Kramp met de methode Emotie-eten de baas. Die begint met bewustwording. 'Mijn eerste vragen zijn: in welke situaties heb je de neiging om te snoepen of te snaaien? Gebeurt het als je 's avonds op de bank zit, als je in bepaald gezelschap bent of als je in de auto zit? De tweede stap is kijken hoe je je voelt vlak voordat je gaat eten. Ben je bijvoorbeeld gespannen, eenzaam, onrustig, verveeld of chagrijnig? En stap drie is bedenken wat op dat moment je werkelijke behoefte is. Snak je naar rust, aandacht, een arm om je heen of een goed gesprek?'

Inzicht krijgen in je werkelijke behoefte kan ervoor zorgen dat er pijn en emoties naar boven komen, zegt Kramp. 'Soms heeft iemand deze gevoelens lang ingehouden en de onderliggende issues weggestopt. Als die naar de oppervlakte komen, kan dat overweldigend zijn. Ik leer cliënten vaardigheden om daarmee om te gaan en help ze hun problemen aan te pakken.' ■

Vanaf pagina 36 beantwoorden we 16 vragen over eetstoornissen.

Een gezonde relatie met eten

Deze tips helpen om te voorkomen dat eten je leven op een negatieve manier gaat beheersen.

- Houd een **eetdagboek** bij en schrijf daarin niet alleen wat en wanneer je eet, maar ook hoe je je voelt voor, tijdens en na het eten.
- Probeer te luisteren naar de **signalen van je lichaam** van honger en verzadiging. Vraag je af: heb ik 'maag-honger' of 'hoofd-honger'?
- Voel je een eetbui opkomen? Zoek **afleiding** door te gaan wandelen, opruimen, iemand te bellen of een spelletje te doen. Afleiding lost niets op, maar helpt je op korte termijn wel van de eetbui af.
- Heb je gewoon zin in iets lekkers en gebruik je een emotie als rechtvaardiging? **Plan** dan wanneer je iets lekkers mag. Zo voorkom je dat emoties de leidende factor zijn en snoep je niet meerdere keren per dag met een emotie als excuus.
- Probeer gevoelens niet te onderdrukken, maar doorsta ze. Geef jezelf vijf minuten om de emotie te **verduren**. Misschien wil je even huilen of schreeuwen. Vaak zakt de heftigheid van de emotie na een paar minuten weg, evenals je neiging tot eten.
- Wat je ook eet, of het gezond is of niet, eet met **aandacht** en geniet ervan.
- Wees niet te kritisch en te streng voor jezelf. Probeer met **mildheid** naar jezelf te kijken, ook als je toch een keer een eetbui hebt.
- Denk na over mogelijke **langetermijnoplossingen** voor je onderliggende behoeften. Verlang je naar meer of diepgaander sociale contacten, meer waardering, meer liefde en aandacht, meer tijd voor jezelf of meer energie? Bedenk welke concrete stappen je kunt zetten. Word bijvoorbeeld lid van een vereniging of plan in je agenda tijd voor jezelf in.

Consumenten bond

Smaakt dit naar meer?

Lees alles over gezond leven in de Gezondgids. Met kritische artikelen over voeding, beweging en zelfzorg. Probeer nu met korting.

Bekijk de aanbieding