

## HEDONISCH ETEN: ETEN IS EEN FEEST, OF ... NIET ALTIJD?

Taak afgewerkt op je job? Hoera, dat verdient een koekje en cola! De ramen gelapt thuis? Dan mag je nu toch wel een stuk taart halen bij de bakker? Lastige periode met je lief? Je sleept een extra pot ijs aan ter troost ... Eten doen we niet altijd omdat we honger hebben. Vaak eten we omdat we iets lekker vinden en het ons een fijn gevoel oplevert. Dat noemen we 'hedonisch eten'.

### Eten als beloning

Hedonisch eten houdt in dat je voedsel als een beloning of troost ziet. Vaak gaat het om producten met een hoge beloningswaarde: rijk aan vet, zout, suiker, ... Denk maar aan taart of chips

### Ben jij gevoelig voor beloningen?

Hecht jij veel belang aan beloningen? Dan zul je waarschijnlijk vaker hedonisch eten. Deze beloningsgevoeligheid vindt zijn oorsprong in bepaalde hersengebieden – hedonische hotspots. Die verwerken aangename en belonende stimuli zoals suiker- en vetrijke voeding. Bij sommige mensen reageren deze hersengebieden sterker dan bij andere, waardoor ze verslaafd kunnen geraken aan dit soort voeding. En er meer van eten dan nodig. Overmatig hedonisch eten vormt dus een risico voor je gewicht en gezondheid. Meer weten? Bekijk de [toelichting van dr. Leentje Vervoort van UGent](#).

### Diverse oorzaken

Diverse zaken kunnen meespelen wanneer je eet zonder dat je honger hebt: emoties, stress, externe factoren en food cravings.

## EMOTIONEEL ETEN

### Emoties wegeten of bezwijken aan verleiding?

Bepaalt jouw gemoed mee of je meer of minder gaat eten? Dan ben jij een emotionele eter. Heb je het eerder moeilijk om nee te zeggen tegen eten dat jouw naam lijkt te schreeuwen op feestjes, barbecues en in restaurants? Dan ben je een verleidingseter.

Twijfel je welk van de twee jij bent? [Doe de test](#)

# Emotioneel eten: waarom beïnvloeden emoties eetgedrag?

## Negatieve emoties

Kon de volgende situatie zo uit jouw leven zijn geknipt?

*“Alles lijkt zo chaotisch: de kinderen zijn moe en ik ook. Ik raak geïrriteerd en reageer me af op hen. Helemaal fout natuurlijk, dus ik voel me meteen schuldig. Ik neem een stukje chocolade om tot rust te komen: even een time-out. Nu ben ik weer redelijk ontspannen en kan ik het gejengel beter aan.”*

Als emotionele eter eet je vaak meer wanneer je negatieve emoties ervaart. Je ‘dempt’ als het ware je gevoelens met eten. Daarom noemen we het ook wel troosten of comfortfood.

Bij negatieve emoties eet je meer omdat:

- je er troost in vindt
- je meent dat je een beloning verdient voor de doorstane ellende

Eten heeft een kalmerend effect en leidt je af van je negatieve gevoel. Kortstondig dan toch. Want vaak voel je je snel schuldig omdat je te veel at om te vergeten. En wat doe je om dat nieuwe schuldgevoel te temperen? Jezelf wéér troosten met eten: een vicieuze cirkel.

## Positieve emoties

Ook positieve emoties sturen je eetgedrag aan. Daarvoor zijn er twee verklaringen:

- Vrolijke gelegenheden zoals een huwelijk, verjaardag, geboorte, ... associëren we met veel eten.
- Blijde emoties stimuleren de aanmaak van het hongerremmende hormoon catecholamine niet, waardoor je meer eet.

## Hoe ga ik om met emotioneel eten?

Laat emoties je eetgedrag niet langer bepalen. Ga aan de slag met volgende stappen.

- Breng je eigen eetgedrag in kaart. Wanneer je weet waarom je iets al dan niet doet, kun je het veranderen.

*Tip:* Hou een eetdagboek bij. Zo ontdek je zelf patronen. Noteer enkele dagen alles wat je eet en drinkt. Je zult versteld staan van hoeveel je eigenlijk meteen weer vergeet en niet echt meetelt. Werk aan de hand van dit schemaatje:

	Wat heb je gisteren gegeten?	Hoeveel?
Ontbijt		
's Ochtends tussendoor		

Lunch		
's Middags tussendoor		
Avondmaaltijd		
's Avonds tussendoor		

*Schema uit het boek 'Smartsized me' van Ingrid Steenhuis en Wil Overtoom.*

## Onderzoek in drie stappen je emotioneel eten.

### 1. Wanneer eet jij te veel? Selecteer drie situaties.

(Het eetdagboek helpt je om deze momenten vast te pinnen.)

Bijvoorbeeld: alleen in de auto, bij vermoeidheid, na een lange dag, ...

### 2. Hoe voel je je op het moment dat je te veel eet?

Bijvoorbeeld: vermoeid, gefrustreerd, triestig, ... Concrete situatie: *"Ik heb nu al drie Mars-repen op, dat zijn er echt te veel voor mij. Waarom doe ik dat nu? En toen besepte ik: ik voel me gewoon gefrustreerd door de houding van mijn manager. Ik heb weer over me laten lopen."*

### 3. Waaraan heb je écht behoefte op dat moment?

Bijvoorbeeld: troost, een luisterend oor, een boksbal, ... Wanneer je niet goed in je vel zit of niet precies weet wát je voelt, vul je die leegte met emotioneel eten. Kies er nu eens voor om *niet* te eten wanneer je je slecht voelt. En zoek ook geen toevlucht in andere manieren van demping of afleiding. De lastige gevoelens komen dan naar de oppervlakte, maar alleen zo kun je ze verkennen. Concrete situatie: *"Na een lange werkdag kom ik thuis en snak ik naar chocolade. Ik wacht even, eet niet en voel dat ik gefrustreerd ben door mijn manager, die nooit rekening houdt met mijn mening. Eigenlijk wil ik daarover graag praten met een vriend en leren om assertiever te zijn."*

## Stap uit je comfortzone en steek over naar de leerzone

Ontrafel dus je eigen eetgedrag. En herken situaties die je doen overeten. Verhelderend én confronterend, want je moet daarvoor uit je comfort(food)zone stappen. Van daaruit wandel je de leerzone in, waar je twee opties hebt:

### 1. Kun jij iets aan de situatie veranderen? Ga ervoor!

Spreek bijvoorbeeld je manager aan en probeer samen het probleem op te lossen.

### 2. Kun jij de situatie niet zelf beïnvloeden? Zoek dan alternatieve manieren om met de lastige gevoelens om te gaan.

Ga op wandel, bel een vriend, vouw de was, ...

Boezemt zo'n gedragsverandering jou angst in? Dat is logisch: veranderingen roepen vaak weerstand op. Maar denk bij jezelf: na een poosje wordt die 'onbekende' leerzone jouw nieuwe comfortzone.

## Krijg controle over je emotioneel eten

Wil jij verder aan de slag? Volg dan het gratis onlineprogramma '[Emotie-eten de baas](#)'. Drie videofragmenten zetten je op weg om je eetbuien onder controle te krijgen. Dit programma is gebaseerd op het boek Liefde in plaats van chocola van Fenna Janssen.

## Stresseten: impact van stress op je eetgedrag

Heb jij veel last van stress? Dan kan het zijn dat je daardoor meer of net minder gaat eten. Dit fenomeen komt vooral voor in de namiddag of 's avonds wanneer de stress zich opstapelt. We noemen het stresseten.

### Hoe beïnvloedt stress je eetgedrag?

Hoewel je het omgekeerde zou verwachten, eet je vaak minder door stress. De soort stressor (stressveroorzakende factor) of intensiteit ervan speelt daarin een belangrijke rol:

#### Lichtstresserende situaties doen je meer eten.

Dat kun je vergelijken met troosteten. Het neemt je onrust – tijdelijk – weg. Of je meent dat je een beloning verdient voor de stress die je doorstond. Eten leidt je – kortstondig – af van de stress. Maar achteraf voel je je er vaak schuldig over.

#### Ernstige stressvolle situaties doen je minder eten.

Wanneer je lichaam ernstige stress ervaart, maakt het catecholamine aan: het hormoon dat voor je verzadigingsgevoel zorgt. Dat kunnen we op basis van de evolutie verklaren: stress betekende vroeger 'vlucht!' en dat maakte hongergevoel op dat moment onbelangrijk en ondergeschikt.

## Hoe ga ik om met stresseten?

Kamp je met aanvallen van stresseten? Hou dan eens – net zoals bij emotioneel eten – je eetgedrag bij in een dagboek.

### 1. Registreer gedurende enkele dagen stressvolle situaties en wat je op zulke momenten eet.

Zo ontdek je patronen en merk je hoe snel je eigenlijk vergeet wat je eet. Gebruik dit schema voor je eetdagboek.

	Wat heb je gisteren gegeten?	Hoeveel?
Ontbijt		

's Ochtends tussendoor		
Lunch		
's Middags tussendoor		
Avondmaaltijd		
's Avonds tussendoor		

*Schema uit het boek 'Smartsized me' van Ingrid Steenhuis en Wil Overtoom.*

## 2. Bezint eer ge begint.

Stel jezelf, voor je toehapt, de vraag waarom je wilt eten. "Heb ik zin in eten omdat ik de hele dag nog niet heb gegeten? Of omdat ik stress heb?" Voel je aan dat stress je drijfveer is? Stop het eten dan niet in je mond. Voorkom zo dat je hersenen stress koppelen aan eten. Probeer een nieuwe koppeling te creëren.

Tap bijvoorbeeld een glaasje water van de kraan in plaats van een frisdrank of snack uit de koelkast te halen. Of bel een vriend in plaats van een koek uit de kast te nemen.

Herhaal dit nieuwe gedrag totdat het een gewoonte is.

## 3. Probeer de wortels van je stresseten aan te pakken.

Je eet omdat je je niet prettig voelt en niet goed weet wat je met dat gevoel aan moet. Ken je de momenten waarop je jezelf zo voelt? Kies dan niet langer voor eten. En zoek ook geen andere afleiding of demping op. Ja, je zult de lastige gevoelens nu ten volle beleven. Maar dat is de enige manier om te onderzoeken hoe je ze kunt verhelpen. Vermijd eten als afleiding.

*Bijvoorbeeld: "Mijn schoonmoeder belde net, en ik wil echt een stuk taart nu. Ik wacht even, eet niet en voel dat mijn schoonmoeder mijn stress en eetdrang veroorzaakt. Ik krijg niet over mijn lippen dat ik niet wil dat zij zich dagelijks moeit met de opvoeding van mijn kinderen."*

Ontleed je problemen beetje per beetje en leer zo de situaties herkennen waarin je overeet of te weinig eet door stress. Verhelderend én confronterend, want je moet hiervoor uit je comfort(food)zone stappen. Van daaruit wandel je de leerzone in, waar je twee opties hebt:

### 1. Kun jij iets aan de situatie veranderen? Ga ervoor!

Ga het gesprek aan met je schoonmoeder: zeg haar dat je haar advies zult vragen wanneer je er nood aan hebt. Maar dat ze dat niet elke dag zelf spontaan hoeft te geven.

### 2. Kun jij de situatie niet zelf beïnvloeden?

Zoek dan alternatieve manieren om met de lastige gevoelens om te gaan, zoals:

- **beweging:** wandelen, zwemmen, schoonmaken, ...
- **ademhalingsoefeningen:** diep ademen geeft aan je hersenen een seintje dat ze zich mogen ontspannen.

Bijvoorbeeld: adem in door je neus – niet te diep. Adem uit door je mond, verleng je uitademing door je mond te tuiten en pauzeer – tot je de behoefte voelt om weer in te ademen.

- **muziek:** luisteren naar je favoriete nummers werkt rustgevend.
- **sociaal contact:** telefoneren met een vriend of je hart luchten bij een collega zorgt voor afleiding en ventilatie

Boezemt zo'n gedragsverandering jou angst in? Dat is logisch: veranderingen roepen vaak weerstand op. Maar bedenk: na een poosje wordt die 'onbekende' leerzone jouw nieuwe comfortzone.

## **EXTERN ETEN: NEUS, OREN EN OGEN DIRIGEREN**

Wie bezweek nog nooit voor de geur van verse koffiekoeken wanneer hij een bakkersvitrine passeerde? Wanneer je eet omdat je signalen uit je omgeving opvangt, zoals geuren of een bepaald zicht, noemen we dat extern eten. Ze wekken je zin in eten op, terwijl je geen honger hebt. Daardoor eet je meer dan nodig.

### **Hoe beïnvloeden externe factoren je eetgedrag?**

Externe prikkels nemen je handig in het ootje. Ze doen je jouw verzadigingsgevoel vergeten. Of at jij nog nooit dat laatste koekje, terwijl je broeksknop eigenlijk al op springen stond? Waarom je dat doet? Wel, naast je echte maaghonger zijn er nog andere soorten honger, die niet vanuit hongergevoel vertrekken. Zo kan je 'ooghonger' krijgen wanneer je eten of etende mensen ziet. Of 'neushonger' wanneer een lekkere geur je neus binnendringt. Honger naar meer info? Lees dan het recent verschenen (H)erken je honger.

#### **Extra gevoelig?**

Sommige mensen zijn gevoeliger dan anderen voor prikkels van buitenaf. Daardoor laten ze zich nog sneller verleiden tot extern eten. Merk jij vliegensvlug omgevingsfactoren op en voel je situaties goed aan? Dat kan handig zijn, maar je ook sneller afleiden omdat je veel info opneemt en je focus daardoor vertroebelt.

Zie jij eten of etende mensen? Of ruik je iets lekkers? Dan zul jij ook vlugger iets eten, ook al heb je geen honger.

### **Hoe ga ik om met extern eten?**

Wil jij van je drang naar extern eten af? Doe het stap voor stap:

#### **1. Eet mindful**

Blijf je eetgedrag de baas door te luisteren naar je verzadigingsgevoel. Wees je bewust van wat je lichaam vraagt en laat je niet leiden door externe prikkels. Ontwikkel

specifieke vaardigheden om zelf je eetgedrag in de hand te houden: ontdek meer over mindful eten.

## 2. Pas je omgeving aan

Zorg ervoor dat de meest voor de hand liggende keuze in je fysieke omgeving de gezonde is. Onze maatschappij bulkt van de suiker- en vetrijke producten: in de supermarkt, op restaurant, in de kantine, ... struikel je er bijna over. Reorganiseer je huis zodat de gezonde keuze daar logisch wordt.

## FOOD CRAVINGS: WANNEER JE SNAKT NAAR SNACKS

*“Mmm, er ligt een volle zak chips in de kast op me te wachten. Mmm, heerlijk ... Nee! Ik mag er niet meer aan denken! Hoh, chips, ... Help, ik kan nergens anders meer aan denken, ik neem ze gewoon!”*

Bij een food craving word je plots overvallen door de sterke drang of hunkering naar een specifiek voedingsmiddel.

## Hoe beïnvloeden food cravings je eetgedrag?

Er zijn twee verklaringen voor food cravings:

### 1. Hunkering naar ‘verboden middelen’

Volg je een dieet waarin je bepaalde voedingsmiddelen uit je menu moet schrappen (restrained eating of ingehouden eten)? Dan kun je cravings krijgen naar die producten. Zie of ruik je ze dan toch ergens? Dan verlang je er heel intens naar. En eet je er toch wat van? Dan mondt dat vaak uit in een ongecontroleerde eetbui, doordat je de smaak weer ervaart. Dat noemen we ook wel een crashperiode of het what the hell-effect. Zodra de grens overschreden is, veeg je al je voornemens van tafel en sla je door. Dan eet je bijvoorbeeld het hele pak koekjes op nadat je er een eerste had genomen. Want je had je eigen regels toch al overtreden. ‘Ingehouden eten’ draagt op die manier niet bij aan gewichtsverlies op lange termijn. Maak liever een lijstje van voedingsmiddelen die je vaak, soms en zelden mag eten (in plaats van een lijstje met ‘verboden’ voedingsmiddelen).

### 2. Signalen uit de omgeving

Soms roept een product een automatisch verlangen op wanneer je het ruikt of ziet. Dat noemen we ook wel extern eten.

Bijvoorbeeld: je gaat een glaasje water halen in de kantoorkuken en passeert er langs de verjaardagstaart van een collega. De taart ziet er zo lekker uit dat je een stuk neemt, ook al had je geen honger.

# Hoe ga ik om met food cravings?

Je food cravings in bedwang houden? Probeer het zo:

## 1. Hou je doel voor ogen

Formuleer voor jezelf waarom je gezond wilt eten: de voordelen op korte termijn (zoals betere gezondheid en meer zelfvertrouwen) en lange termijn (zoals gewichtsverlies en controle over je leven). Herinner jezelf aan je vooropgestelde doelen wanneer je eetdrang voelt.

**Tip:** Visualiseer je doel door bijvoorbeeld een foto van je droomsituatie op te hangen op de gebruikelijke 'crime scene' (de koelkast, koekjestrommel, ...).

Bijvoorbeeld: wil jij fit genoeg zijn om met je kleinkinderen te spelen? Hang dan een foto van je lievelingen op de koelkast. Of wil je graag weer in je favoriete broek passen? Plak dan een foto van jezelf in die broek op de zak chips.

Zet in op cognitieve (of kennis-)strategieën om gezonde keuzes te maken. Verlies je je langetermijndoel uit het oog? Dan bezwijk je snel voor je impulsieve neigingen. Deze wisselwerking tussen je rationele en impulsieve systeem verklaart waarom je het misschien moeilijk vindt om gezond te eten.

## 2. Pas mindfulness toe

Komaf maken met je food cravings? Test mindfulnesstraining dan eens. Binnen mindfulness staat aanvaarding centraal: je neemt je cravings zoals ze komen zonder ze te willen veranderen, controleren of mijden. Je merkt je drang naar eten op, oordeelt er niet over en probeert je er niet tegen te verzetten. Daardoor zie je je cravings van op een afstand. Je beseft je dat ze voorbijgaan en dat je er ook niet meteen moet op reageren.

## 3. Doe ademhalingsoefeningen

Verlang je intens naar iets? Dan krijg je last van tunnelzicht: je ziet alleen nog het object van je verlangen, al de rest vervaagt. Pas de oefening 'Drie minuten ademruimte' toe en krijg zo weer meer perspectief.

Sta eerst stil bij de stress die je ervaart door het sterke verlangen en hoe die zich uit. Doorloop daarna deze drie stappen:

- Word je bewust van je gedachten, gevoelens en ervaringen. Hoe gaat het met je?
- Verleg je focus naar je ademhaling.
- Breid je aandacht uit naar je hele lijf en omgeving.

Merk je nu dat er meer is in je aandachtsveld dan alleen dat (sterke) verlangen? En zie je hoe er meer manieren zijn om naar het voorwerp te kijken dan hunkerend? Zo merk je bij chocolade op dat het maar een bruin vierkantje is. En leer je je impulsen te beheersen.



#### **4. Vermijd triggers**

Je verlangt naar wat je eet. Vervang je dus ongezonde door gezonde voedingsmiddelen of alternatieve activiteiten (zoals douchen, tanden poetsen, wandelen met de hond)? Dan kun je zelf je hunkering naar de ongezonde zaken doen afnemen en je drang naar de gezonde alternatieven versterken. De drang naar je guilty pleasure helemaal uitgommen, is niet mogelijk. Maar hoe langer je je gezonde gewoontes volhoudt, hoe minder behoefte je hebt aan de ongezonde.

### **EET Q: OPLOSSING VOOR EMOTIONEEL ETEN, STRESSETEN EN TE VEEL ETEN**

Tijd om je ongezonde eetgewoontes af te zweren en zelf te bepalen wat je eet? Weet jij wel wat gezond is, maar lukt het je niet om ervoor te kiezen? En raak je niet wijs uit bovenstaande tips? Pas dan Eet Q toe.

#### **Eet Q: slim eten**

Eet Q helpt je om intelligent te eten. De kracht van je emotionele intelligentie (EI) is de motor van deze methode. Je leert herkennen welke gevoelens je veel doen eten. Hoe beter je daarmee omgaat, hoe meer grip je hebt op je eetgedrag. Met een goed Eet Q maak je slimme voedselkeuzes, ongeacht je gevoelens. Volg daarvoor de EAT-methode:

##### **Erkennen van je gevoelens**

Leer om gevoelens op te merken, te benoemen en te voelen (verdriet, boosheid, blijdschap, frustratie).

Bijv.: ik eet te veel omdat ik me eenzaam voel wanneer ik 's avonds thuiskom van mijn werk.

## Aanvaarden van je gevoelens

Leer om je emoties te gebruiken om rationeler te denken. Baseer je keuzes zowel op gevoel als op ratio. Vecht niet tegen je trek in voedsel, maar accepteer dat die er is. Bied weerstand aan de impuls om iets te eten door mindful te pauzeren.

Bijv.: het is oké om me af en toe eenzaam te voelen. Ik erken dit gevoel, laat het toe en ga na wat ik ermee wil doen. Ik reageer het niet af door te eten. Het zal voorbij gaan en daarmee ook mijn drang om te eten.

## Toeleggen op nieuwe positieve alternatieven om met je gevoelens om te gaan

Leer om positief om te springen met je gevoelens. Dat kan via alternatieven die je lichaam tot rust brengen (wandelen, kickboksen, ...), je gedachten afleiden (computerspel, kruiswoordraadsel, ...) of je geest inspireren (bidden, mediteren, ...).

Bijv.: ik was boos op mijn partner en wilde dat gevoel wegeten. In plaats daarvan ging ik een stuk wandelen.

Wanneer je de EAT-methode onder de knie hebt, maak je komaf met eetbuien, emotioneel en stresseten. En dus ook met overgewicht. Hoe sterker je Eet Q, hoe meer kans dat je zélf keuzes maakt en niet gaat mee-eten. Dat helpt je wanneer je ernaar neigt om je eetgedrag aan te passen aan dat van je tafelgenoten. Eet Q beschermt je tegen het sociale facilitatie-effect en andere vormen van sociale invloed op jouw eetgedrag.

## Eet Q-oefening

Ga meteen aan de slag met deze Eet Q-oefening (uit het boek Eet Q van Susan Albers) en maak korte metten met je gewoontes.

**1. Bestudeer je eetgewoontes:** schrijf ze neer in een dagboekje. Sommige momenten maak je heel bewust mee, zoals eten terwijl je naar tv kijkt. Andere springen minder in het oog, omdat ze alleen in specifieke omstandigheden voorkomen, zoals snoep kopen wanneer je met het vliegtuig reist. Je daarvan bewust zijn, is een eerste stap naar verandering.

**2. Werk aan nieuwe gewoontes.** Noteer één goede gewoonte waarop je wilt focussen, zoals:

- Vervang frisdrank door water.
- Eet niet terwijl je werkt, leest, autorijdt, ...
- Neem fruit mee naar het werk als tussendoortje.
- Schep je eten aan het fornuis op de borden en zet geen pannen op tafel.
- Zit neer wanneer je eet. Zit niet met je vork in allerlei potten met lekkers te prikken, terwijl je naast de open koelkast staat.

**3) Bepaal elke dag met een score** hoe makkelijk het je viel om de nieuwe gewoonte toe te passen (1 voor heel gemakkelijk tot 10 voor onmogelijk). Sommige goede gewoontes zitten er na een week ingebakken, andere kosten meer tijd. Dat is niet erg, blijf gewoon proberen. Heb je één goede gewoonte volledig geïntegreerd in je leven? Start dan met een volgende.

## Hedonisch eten: meer dan honger

Eten doe je om veel meer redenen dan alleen honger. Je daarvan bewust zijn, is cruciaal om gewichts- en gezondheidsproblemen te voorkomen. Ga aan de slag met de diverse tips en pluk eruit wat voor jou werkt. Verval je in je oude gewoontes? Geen zorgen, dat is normaal. Meer nog: eetgewoontes veranderen zonder een eenmalige terugval is onmogelijk. Zie het als een leerschool en pik de draad weer op.

Meer weten? Duik in de info over terugval.

*“Eten is een noodzaak; slim eten is een kunst.”*

De La Rochefoucauld