

# INVLOED VAN OMGEVING OP EETGEDRAG

## Hoe gezond eten? Dossier om voedselverleidingen de baas te blijven

---

De automaat in het station, het gezellige eetfestijn van de jeugdbeweging, snel eten voor de tv, ... We leven in een maatschappij waarin je moeilijk om ongezonde verleidingen heen kunt. Of zo lijkt het toch. Zo'n omgeving die ongezond eten en minder beweging uitlokt, noemen we obesogeen. Mensen nemen er meer energie op dan ze verbruiken.

Zowel je fysieke als sociale omgeving beïnvloedt jouw eetgedrag. Met fysieke omgeving bedoelen we dat er rondom je steeds meer ongezond voedsel beschikbaar is. In de supermarkt, maar ook op straat en in je eigen huis. En heb je het maar voor het grijpen?

Dan val je er snel op terug. Een andere bepalende factor is je sociale omgeving. Onbewust baseer jij jouw eetgedrag op dat van je huisgenoten, familieleden, collega's, ... Stond jij nog nooit stil bij de effecten van je fysieke en sociale omgeving? Logisch! 70 procent van ons gedrag verloopt automatisch en intuïtief.

Vraag jij je af hoe je gezond eten in jouw leven ingepast krijgt? Dan moet je zowel automatismen proberen te bedwingen – en dus niet langer gedachteloos dingen in je mond stoppen – én bewuster omgaan met gezonde voedselkeuzes.

Dit dossier reikt jou handvatten aan om anders met je fysieke en sociale omgeving om te gaan. Op sociaal vlak is het belangrijk om nieuwe gewoontes te kweken, waaraan je vervolgens vasthoudt. En binnen je fysieke omgeving moet de gezonde keuze voortaan ook de gemakkelijkste zijn. Of hoe je gezond eten zelf in de hand hebt.

## Hoe gezond eten? Invloed van je fysieke omgeving

---

Waarom grijp jij vaak naar chocolade, frisdrank en chips? En laat je water, groente en fruit links liggen? Simpel. Wat je ziet, is wat je wilt. Onderstaande factoren werken ongezond eetgedrag mee in de hand.

### **Beschikbaarheid**

Jij kiest de voedingswaren die het gemakkelijkst, aantrekkelijkst en bekendst zijn. En in onze moderne keuzemaatschappij is ongezond calorierijk eten alomtegenwoordig: op school of het werk, in de supermarkt, thuis, ...

## Buurt

Jij kiest voor voeding waaraan je vlot kunt komen. Wie in een achtergestelde buurt woont, heeft minder toegang tot gezond eten. Jonge mensen omdat ze een kleiner inkomen hebben, oudere mensen omdat ze een auto missen of moeite hebben om zware lasten te dragen. Wat vaak wél aanwezig is in een achtergestelde buurt zijn fastfoodrestaurants en buurtwinkels met beperkte keuze. Wie het financieel beter heeft, woont vaker in een buurt met meer variatie aan supermarkten en voedingsmiddelen. Uit onderzoek blijkt zelfs dat de body mass index (**BMI**) van Midden-Europese volwassenen verschilt naargelang hun sociaal-economische status (SES) en de dichtheid van hun woonwijk (residential area density of RAD). De RAD wordt bepaald door zowel de woningdichtheid (het aantal woningen per oppervlakte-eenheid) als door de land use mix (de mate waarin verschillende toepassingen zoals supermarkten, openbaar vervoer, ... worden vermengd in een gebied).

Wie in een buurt woont met lage SES en dito RAD, heeft vaak een hoger BMI. Kinderen die daarentegen in een fysieke omgeving wonen die gezond eten en lichaamsbeweging stimuleert, hebben 65 procent minder kans op overgewicht. Corrigeren we demografische factoren? Dan kunnen we deze lijn ook doortrekken voor volwassenen – 43 procent minder kans op obesitas.

## Portiegrootte

krijg je meer? Dan eet je ook meer. Eén keertje kan dat geen kwaad. Maar als je systematisch grotere porties eet, raakt je lichaam daarop ingesteld. En kom je dus bij. Onze porties zijn de afgelopen jaren alleen maar toegenomen. Zowel in de winkel als op restaurant of thuis. Dat uit zich in:

- ▶ **grotere hoeveelheid:** er zit vaak meer van een product in één verpakking en er zijn nieuwe (grotere) formaten en multiverpakkingen zoals verschillende chipssmaken, in kleine zakjes die samen verpakt zitten.
- ▶ **miniversies van producten:** kleine snoeprepen, mini-ijsjes, koekjes op kinderformaat, ... Het lijkt heel simpel: de portie is beperkter, dus je krijgt minder binnen. Maar waar je niet bij stilstaat, is dat het totale gewicht van zo'n
- ▶ (multi)verpakkingen groter is. En dat je de miniproducten bijna nooit apart kunt kopen. Je moet dus een hele zak in huis halen. En dan is het moeilijk om die niet helemaal leeg te eten. Zo'n 'klein koekje of snoepje' lijkt minder kwaad te kunnen, dus je speelt sneller zo eentje naar binnen in vergelijking met een grotere portie. Maar wanneer de verpakking leeg is heb je evenveel calorieën binnen.
- ▶ **portieverwarring of unit bias:** vaak denk je dat één verpakking één portie omvat, terwijl dat dikwijls niet het geval is. Kijk maar naar een Twix of een halfliterflesje frisdrank.
- ▶ **middelmaat regeert/portion distortion:** krijg jij de keuze uit small-, medium- of largeformaat? Dan neig je snel naar de middelmaat. Die doet uitschijnen dat het om een 'normale' hoeveelheid gaat. Naast de werkelijke maten strooien dus ook de benamingen zand in je ogen. Ons idee van wat 'normaal' is, is bovendien veranderd. Zo zou een hedendaagse 'normale' koffie vroeger de stempel 'groot' hebben gekregen. Bovendien scheelt de prijs voor een grotere portie relatief gezien vaak zo weinig dat er 'geen reden is' om die niet te nemen.

## Prijs

Hoeveel voeding kost, speelt een belangrijke rol bij eetpatronen en gezondheid. Gezinnen of individuen met een lager inkomen kopen daardoor minder groenten, fruit en zuivelproducten. De prijs is de tweede belangrijkste bepalende factor bij het kopen van voedsel, zowel voor volwassenen als adolescenten. Bieden winkels fruit en groenten tegen een lagere prijs aan – al dan niet in combinatie met promomateriaal? Of serveert een cafetaria of automaat minder vette voeding goedkoper? Dan verkopen ze daarvan meer!

## Priming

Door bepaalde prikkels te introduceren in een winkel- of eetproces, kan jouw eetgedrag worden gestuurd. Eet je bijvoorbeeld een appel (= prime) wanneer je een winkel binnenwandelt? Dan gaat het 'gezondheidslampje' in je hersenen aan. En ga je bewuster op zoek naar gezonde producten. Subtiele aanpassingen zoals gezonde producten goed zichtbaar maken, spelen dan in je voordeel.

Eet ik een kiwi of kies ik voor snoep? Die keuze is zo moeilijk omdat het gevolg ervan pas veel later duidelijk is. Ga je voor de gezonde kiwi? Dan hou je daar een positief gezondheidseffect aan over. Maar daarvan pluk je pas in de verre toekomst de vruchten. Grijp je naar het snoep? Dan geniet je van instantbevrediging. En merk je pas later de negatieve effecten – wanneer je bijvoorbeeld aankomt. Als mens zijn we dus niet zo goed in staat om te voorspellen welke effecten onze voeding op ons zal hebben.

## Subtiele stimuli: hoe gezond leven in te prenten

Af en toe hebben we nood aan een duwtje in de goede richting of nudging. Nudges zijn subtiele stimuli die jouw automatische denkprocessen bijsturen. Want als het er op aankomt, kies ook jij de weg van de minste weerstand.

Nudging betekent dat je van de gezonde keuze ook de meest voor de hand liggende maakt. Je biedt gezond voedsel als het ware op een presenteerblaadje aan. Zo zouden winkels gezonde producten op ooghoogte kunnen leggen, zet jij de fruitmand op tafel in plaats van in een donker hoekje en stop je chocolade in de groenteschuif van de koelkast zodat je die niet telkens ziet liggen. Let op: nudging betekent niet dat je jezelf dingen ontzegt of verplicht. Je maakt het jezelf alleen gemakkelijker om voor het gezonde alternatief te gaan. Daarom moeten nudges ook goedkoop en simpel te ontwijken zijn.

Door je fysieke omgeving aan te passen, spelen nudges dus in op je automatische motivaties. Zo hoeft je niet voortdurend te rekenen op je wilskracht om van ongezonde voeding te blijven. Lijkt banaal? Dat denk je maar, alle kleine beetjes helpen.

## Hoe gezond eten? Invloed van je sociale omgeving

---

### Weet met wie je eet: invloed van het eetgedrag van anderen op het jouwe

Hoera, een verjaardagsfeest. Iedereen dromt samen om de jarige, en daar komt ... de taart. Natuurlijk. En ook al had jij je voorgenomen om gezonder te eten, toch neem je een stukje aan. Want iedereen smult lustig mee. Dan kun jij toch niet weigeren?

Herkenbaar? Logisch, want ook de mensen rondom ons spelen – onbewust – een rol in ons eetgedrag.

De sociale psychologie verklaart de invloed van onze sociale omgeving op onze eetpatronen. Want je eet bijna elke maaltijd in het gezelschap van anderen. En sociale invloeden laten zich niet tegenhouden door interne lichaamssignalen. Eten is in sociale context iets wat je doet voor het plezier – hedonistisch eten – niet om je hongergevoel weg te nemen of verzadigd te zijn – homeostatisch eten.

### **Diverse vormen van sociale invloed**

Je sociale omgeving beïnvloedt je eetgedrag op drie manieren: sociale facilitatie, modeling en impression management.

Bij sociale facilitatie en modeling pas je de soort en hoeveelheid voedsel die je eet aan je gezelschap aan. Bij impression management wil je indruk maken op je tafelgenoten door een bepaald voedseltype (gezond of ongezond) te eten. We verklaren de drie vormen van sociale invloed nader voor je.

#### **Hoe gezond eten met anderen aan tafel: sociale facilitatie**

Als ouder is het belangrijk om samen met je kinderen aan tafel te zitten om te eten. Zo leer je je kroost een gezond eetpatroon aan. Bijna vier op de vijf Belgische gezinnen eten dan ook minstens één maaltijd per dag samen. Het is de perfecte gelegenheid om je kinderen te laten kennismaken met nieuwe etenswaren, smaken en texturen.

Maar wanneer je een grotere groep rond de tafel verzamelt voor een speciale gelegenheid – zoals een verjaardags- of kerstfeest – kan het sociale facilitatie-effect ontstaan. Dat houdt in dat je meer eet in het gezelschap van anderen dan alleen of met je gezin. De Castro, grondlegger van deze theorie, ondervond zelfs dat mensen gemiddeld 44 procent meer eten wanneer ze door anderen zijn omringd. En hoe meer mensen mee-eten, hoe hoger dit percentage.

Maar waarom doen we dat? Er zijn twee plausibele verklaringen. De eerste stelt dat we meer eten omdat we ook langer worden blootgesteld aan voedsel. In een aangename en gezellige sfeer neem je nu eenmaal meer tijd om te eten. De tweede mogelijkheid is dat je minder aan zelfmonitoring doet en dus niet zo strikt registreert hoeveel je eet. Tijdens een feest is er best veel afleiding door vrienden en familie. Daardoor ben je minder alert voor je verzadigingsgevoel.

#### **Hoe gezond eten in gezelschap? Modeling**

Bij modeling stem je jouw eetgedrag niet af op een groep, maar een-op-een op dat van je tafelgenoot. Eet hij meer of net minder? Dan doe jij dat ook. Net zoals je een gezondere of ongezondere keuze maakt als je tafelgenoot daarvoor de toon zet.

Bepaalde factoren versterken het modeling-effect nog. Ben je van hetzelfde geslacht? Weeg je ongeveer evenveel? Of behoor je tot dezelfde sociale groep? Dan kopieer je sneller het eetgedrag van de ander.

Ook dat is waarschijnlijk een onbewuste vorm van imitatie. Uit experimenteel onderzoek blijkt dat vrouwen de neiging hebben om de vork naar hun mond te brengen op het moment dat hun tafelgenoot dat ook doet. Dit kopieergedrag is drie

keer zo sterk bij het begin van de maaltijd als op het einde. Mannen zijn daartoe minder snel geneigd.

### **Eten: een vorm van pochen? Impression management**

Eet jij 'anders' dan anders om een goede indruk na te laten bij je tafelgenoten? Dan valt dat onder impression management. Je doet dat sneller bij iemand die je nog niet kent – zoals een toekomstige werkgever of potentiële partner – omdat je het belangrijk vindt om goed over te komen. Vrouwen eten bijvoorbeeld meestal minder in het gezelschap van een nieuwe tafelgenoot, omdat veel eten wordt geassocieerd met een gebrek aan zelfcontrole. Maar ook wie 'te weinig' eet, wordt vaak als onaardig en ongezellig aanzien. Daarom kiezen mensen soms, mee met de groep, voor meer of ongezonde voeding.

Vaak wordt er ook van uitgegaan dat het mannelijk is om rood vlees te eten en dat vegetariër zijn iets typisch vrouwelijks is – net als perziken en chocolade eten. Maar of mensen echt hun best doen om aan zo'n consumptiestereotypes te voldoen om indruk te maken, is nog onvoldoende onderzocht.

De drie vormen van sociale beïnvloeding werken in realiteit eerder kruisbestuivend dan naast elkaar. Vooral tussen sociale facilitatie en modeling bestaat er vaak wisselwerking. Dan treedt er bijvoorbeeld sociale facilitatie op wanneer je je tafelgenoten meer ziet eten (modeling). Of omgekeerd: zie je ze minder eten? Dan ga jij ook net minder eten. En verdwijnt het sociale facilitatie-effect dus. Meer onderzoek hiernaar is zeker welkom.

### **Hoe gezond leven in groep? Conformereren aan de groepsnorm**

Waarom jij je eetgedrag aan je sociale omgeving aanpast? Omdat je op dezelfde lijn wilt zitten als de mensen rond je: je wilt je conformeren aan de groeps- of sociale norm. De sociale norm (bijv. het eetgedrag van anderen) geeft aan wat aanvaardbaar is binnen een groep en geeft jou een maatstaf voor je eigen (eet)gedrag. Leon Festinger noemt dat sociale vergelijking en bouwde daarrond een theorie op. Die stelt dat mensen zichzelf vergelijken met anderen wanneer er geen objectieve norm bestaat waarop ze zich kunnen richten en ze dus onzeker zijn over wat al dan niet gepast is.

Je conformeert je aan de groep omdat je je zo verbonden voelt met de andere leden. Zo creëer je meer eigenwaarde en zelfvertrouwen. Volg je de sociale norm niet? Dan brengt dat misschien schaamte en afkeuring met zich mee.

### **Speel slim in op je fysieke omgeving**

---

Reorganiseer je huis zodat de gezonde keuze het meest voor de hand ligt. Beperk zelf de beslissingen die je moet nemen en voorkom zo dat je in tijden van stress of vermoeidheid toch voor de bijl zou gaan.

Hoe jij van gezond eten een prioriteit maakt? Dit zijn alvast enkele opties:

- Richt je keuken anders in
- Pas je tafelgewoontes aan
- Pak storende gewoontes aan: snack proofing
- Elimineer valkuilen in huis

Je kunt daarin zo ver gaan als je wilt. Koop bijvoorbeeld een nieuwe koelkast of verlichting voor je keuken. Leg al je producten op een andere hoogte in de koelkast. Of zet gewoon kleinere borden op tafel. En door je huis snack proof te maken, werk je aan je eigen 'storende' gewoontes, zoals eten voor de tv. We lijsten deze gezondleventips hier verder voor je op.

## Richt je keuken anders in

Je keuken slim inrichten om gezonder te eten? Geen paniek, daarvoor hoef je heus geen muren te slopen. Start met deze drie simpele gezondleventips:

### **Maak van je keuken geen woonkamer**

Hoe comfortabeler je keuken, hoe langer je erin 'rondhangt'. En dus ook hoe langer – en meer – je eet. Verplaats dus de televisie en geriefelijke stoelen naar je woonkamer. Onderzoek toont aan dat je daardoor 18 minuten minder doorbrengt in de keuken. En je bovendien je maaltijd efficiënter bereidt.

### **Leg ongezonde voeding uit je zicht en bereik**

Je eet het eerst wat er eerst in je gezichtsveld komt. Daarom bewaar je ongezonde voeding beter uit het zicht. Zet bijvoorbeeld een schaal met vers fruit en een fles water op tafel in plaats van een doorzichtige pot met snoep of koeken. Zijn de kasten in je keuken open of doorzichtig? Gebruik die dan voor je servies en bewaar voedingsmiddelen in afgesloten kasten.

Denk ook aan je kastindeling. Schuif ongezonde voedingsmiddelen naar achteren en plaats de gezonde vooraan. Zo zul je sneller naar havermost grijpen als die voor de gesuikerde cornflakes staat. Trek die lijn ook door naar je koelkast. Leg groenten, fruit en andere gezonde producten op het schap op ooghoogte. Ja, die blijven langer vers in de groentelade. Maar ze meteen opeten omdat je ze ziet liggen is nog beter, niet? Bovendien is die groentelade nu vrij om ongezonde dingen zoals chocolade in te 'verstoppen'.

Heb je ruimte op overschot? Verplaats dan je voorraadkamer verder van de keuken. Tover bijvoorbeeld je vestiaire of bureau om tot berging. Of timmer wat extra schappen tegen de muur van de waskamer. Zo ga je minder op zoek naar snacks, denk je twee keer na voor je iets neemt én moet je meer bewegen – al compenseert dat je snack uiteraard niet.

Betekent dat dat je nooit meer iets ongezonds in huis mag halen? Natuurlijk niet. Af en toe zondigen kan geen kwaad. En met opgroeiende kinderen in huis zou dat gewoon niet haalbaar zijn.

Nog een paar gezondleventips om je te helpen bij je voornemens:

- ▶ Verpak ongezonde voedingsmiddelen in aluminiumfolie. Zie je de smeulige ijsbollen op de doos niet? Dan schreeuwt die meteen een stuk minder om je aandacht. Doe voor gezonde dingen het omgekeerde: zet ze in de kijker (in plasticfolie of glas).
- ▶ Herverdeel grote verpakkingen in kleinere porties. Maxiverpakkingen smeken om zo snel mogelijk te worden opgegeten. Wees jezelf te slim af en rantsoneer of bewaar ze buiten bereik. Hou bijvoorbeeld wat pasta in de keuken en leg de rest in de kelder.

- ▶ Geef jezelf zin om te koken

Geen harde wetenschap, maar een kwestie van gezond verstand: rust je keuken zo uit dat je er vaak en gezond wilt koken. Kies een koelkast op ooghoogte zodat je je bloemkool niet uit het oog verliest, en let erop dat de deur in de richting van de gootsteen opengaat. Zo maak je het eenvoudig om groenten meteen te wassen en te bereiden.

### **Pas je tafelgewoontes aan**

Probeer niet te eten in de keuken – tussen de kookpotten. Schuif je voeten onder tafel in de eet- of woonkamer. En wees je bewust van het servies en bestek dat je gebruikt.

### **Kies kleinere borden**

Op een groot bord lijkt een normale portie klein. Dus schep je nog wat extra (en dus bijkomende calorieën) op. Net zoals een grotere kom en dito lepel uitnodigen om meer op je bord te leggen. Een grote scheplepel doet je zelfs tot 14 procent meer calorieën eten. Want je telt het aantal opgeschepte lepels, niet de inhoud ervan.

Voor glazen geldt trouwens hetzelfde. Je schenkt meer drank in een groter of breder glas. Perfect voor water, te vermijden voor frisdrank en alcohol. Let ook op hoe je een drank inschenkt. Je schenkt meer in als je het glas in je handen houdt. Zet het op tafel, van bovenaf lijkt het sneller vol.

Kleine(re) kommen, borden, lepels, ... Natuurlijk! Lijkt allemaal logisch, niet? Tot je in de dagelijkse ratrace én je oude automatismen verzeilt. Probeer hier dus voor jezelf en je kinderen heel bewust mee om te gaan.

### **Schep je eten op aan het aanrecht**

Vul jij je bord aan het aanrecht? Dan eet je tot 19 procent minder dan wie de potten op tafel zet. De tijd en moeite die je nodig hebt om van tafel naar het aanrecht te wandelen, is vaak voldoende om te beseffen dat je eigenlijk genoeg hebt. Wie meer groenten wil eten, zet ze best wél op tafel. Toch het liefst alle potten bij de hand? Geef de verleiding dan het deksel op de neus en sluit ze.

### **Hou rekening met de energiedichtheid van je eten**

Vaak schat je in hoeveel je gaat eten op basis van de hoeveelheid en het gewicht van de voedingswaren. Maar waar je niet bij stilstaat, is het totale energiegehalte. Een maaltijd die bestaat uit veel groentjes, gekookte aardappelen en een stuk vis heeft bijvoorbeeld een lage energiedichtheid. Frieten met mayonaise hebben dan weer een hoge energiedichtheid. Dat kun je aflezen aan de hand van het aantal calorieën dat de voedingswaren per 100 gram of milliliter bevatten. Hoe hoger de energiedichtheid, hoe kleiner je jouw porties best houdt.

Moelijk? Niet als je je aan deze vuistregel houdt. Vul je bord:

- voor de helft met groenten
- voor een kwart met aardappelen of graanproducten
- voor een kwart met vlees, vis of een vervangproduct

Schep je nog bij? Vul dan ook eenzelfde hoeveelheid groenten aan.



Denk er ook aan om je recepten volgens deze regel aan te passen. Want in moderne receptuur zijn hoeveelheden gestaag gegroeid. Net zoals afhaal- en bezorgmaaltijden groter zijn geworden. Bestel je voor meerdere mensen? Neem dan niet elk een gerecht maar deel enkele porties. Zijn er geen groenten bij het gerecht? Vul dan zelf je bord voor de helft aan met groenten uit je koelkast.

### **Maak geen al te grote porties klaar**

Restjes in de afvalcontainer gooien? Ja, dat is jammer. Maar je lichaam als vuilnisbak gebruiken, is erger. Probeer dus om je overschotjes te beperken. Toch veel over? Vries dan de helft van je maaltijd in voor je aan tafel gaat. Of zet het restje meteen in de frigo voor de volgende dag.

### **Pak storende gewoontes aan: snack proofing**

Een stukje chocolade na het eten, een handje chips rond het aperitiefuur, enkele snoepjes op de trein, ... het zijn kleine ongezonde gewoontes die we onszelf eigen maken tussen de maaltijden in. Vaak onbewust.

Hoe ga je deze automatismen tegen? Allereerst door er jezelf bewust van te maken. Schrijf eens een paar dagen op wat je eet. Merk je een paar ongezonde patronen op? Maak die dan minder vanzelfsprekend: door snack proofing. Je ontzegt jezelf dan niet zozeer dingen, maar maakt het gemakkelijker om gezond te eten.

Stel bijvoorbeeld dat je vijf blikjes cola drinkt per dag en wilt minderen. Dan kun je met jezelf afspreken dat er maximum één blikje cola in de koelkast mag liggen – de rest blijft in de berging. Dan ontzeg je jezelf niets. Maar de kans dat je minder cola gaat drinken, is wel groot. Want anders moet je hem lauw drinken. Je maakt het dus voor jezelf moeilijker en minder aantrekkelijk om de ongezonde keuze te maken. Zo kun je bijvoorbeeld ook de zak chips uit de tv-kast halen en die in de voorraadkamer bewaren.

### **Elimineer valkuilen in huis**

Elk huis heeft zijn eigen boobytraps: zaken die ongezond eten aanmoedigen. Er is dus geen standaardwondermiddel om gezond te eten. Maar weten wat de valkuilen zijn, is een goed begin. Kies voor veranderingen die jou haalbaar lijken. Begin met één verandering als de andere (nog) te moeilijk ligt. Start bijvoorbeeld met een fruitschaal op tafel en zie hoe dat gaat. Perfectie hoeft niet. Elke kleine stap is waardevol voor jou en je gezin.

Twijfel je of je goed bezig bent? Vul deze tests in en ontdek hoe 'gezond' jouw huis is:

- ▶ De [Slim-by-Design Home Scorecard](#) van Brian Wansink . Scoor je minder dan 40? Dan is jouw huis een slangenkuil vol verleiding en is het moeilijk om gezonde keuzes te maken. Haal je meer dan 60? Dan helpt jouw huis je om gezond te leven.
- ▶ De grote thuis-is-luilekkerland-test van Steenhuis en Overtoom: Steenhuis, I., & Overtoom, W. (2015). [Terugval en verleiding: de kunst om afgevallen te blijven](#) . SWP: Amsterdam.



## Hoe gezond eten als mijn sociale omgeving niet meedoet?

---

Alleen jij kunt je eetgedrag en de invloed van anderen daarop succesvol aanpakken. Het gedrag van anderen kan je niet verhelpen, wél hoe je ermee omgaat. Hieronder geven we aan hoe jij zelf vaardigheden kan ontwikkelen/trainen om gezond te eten – in het bijzijn van anderen:

- Sociale normen positief inzetten
- Jezelf reguleren
- Mindful eten

### Sociale normen positief inzetten

#### Zo zwem jij tegen de stroom in

Ga je uiteten en neemt iedereen steak met frietjes? Dan voel jij je wat onzeker over je salade. Logisch ook: we zijn geneigd om het voorbeeld van de groep te volgen.

Tegen de rest van de groep ingaan, is gemakkelijker als je de mensen in het gezelschap goed kent. Je bent veel minder bezig met impression management: de indruk die anderen van jou hebben. En durft daardoor tegen de stroom in te zwemmen.

Ga dus tóch voor je slaatje. Dan is de kans groot dat de rest van de groep jouw voorbeeld volgt en ook kiest voor een gezonder alternatief (modeling).

#### Zet je omgeving aan het werk

Vertel je omgeving dat je gezonder wilt leven. Breng hen op de hoogte van je nieuwe eetgewoontes en waarom je die op die manier aanpakt. Zo krijg je meer begrip en inspireer je mensen om mee te doen.

Krijg je vrienden over de vloer? Zet dan eens snoeptomaatjes of ongezouten noten op tafel. Zo heeft iedereen iets om te knabbelen, zonder dat jij een zak chips hoeft open te trekken. Zo vang je het sociale facilitatie-effect – meer eten als je in gezelschap bent – netjes op.

Er zijn nog manieren om in te spelen op het sociale facilitatie-effect:

- je fysieke omgeving aanpassen (zoals in het vorige deel aan bod kwam)
- bewuster (mindful) eten (hierop gaan we later verder in)

### Sociale normen positief inzetten in de maatschappij

Je sociale omgeving beïnvloedt je eetgedrag. Dat komt doordat jij jouw gedrag wilt aanpassen aan de groeps- of sociale norm.

Die groepsinvloed is niet per se slecht. Want wie het slim aanpakt, buigt dit om naar een stimulans om gezonder te eten.

#### Hoe gezond eten? De kracht van sociale normen

Krijgen studenten te horen dat hun medestudenten veel groenten eten? Dan willen ze ook aan die sociale norm voldoen. En kiezen ze meer groenten uit het menu. Dat

gedrag is wetenschappelijk te verklaren: we baseren ons op de keuze van de meerderheid (meerderheidsinformatie). En gaan ervanuit dat die optie de beste is. Want mensen geloven dat als de meerderheid een bepaald gedrag stelt, dat wel het juiste gedrag voor die bepaalde situatie zal zijn (social proof principle).

Hetzelfde gebeurt als we in een universiteitskantine bij een gezond product een banner hangen met: 'Veel gekozen in deze kantine'. Studenten zijn dan sneller geneigd om ook eens pakweg een yoghurtje mee te nemen. En dat geldt trouwens niet alleen voor studenten: de banners hebben hetzelfde effect in supermarkten of bedrijfsrestaurants.

We kunnen de invloed van sociale normen dus ook positief inzetten.

### **Pak zelfregulatie slimmer aan**

Hierboven bespraken we het effect van sociale normen: ze kunnen je helpen om gezonder te eten. Nog een voordeel? Doordat je de meerderheid volgt, hoef je zelf niet meer te kiezen. Zo heb je minder zelfbeheersing nodig.

Zelfbeheersing of zelfregulatie betekent dat je je gedachten, gevoelens en gedrag afstemt op je persoonlijke doelen. Bijvoorbeeld: gezonder eten, op gewicht blijven, gezonder leven, ... Dankzij die zelfbeheersing weerstaan we aan die zak chips in de kast en zeggen we nee tegen dat extra glas bier met vrienden.

### **Zelfregulatie: valkuilen**

Principes als sociale facilitatie, modelling en impression management toonden al aan dat we niet altijd eten uit honger. Ben je bijvoorbeeld gestrest, moe of voel je je slecht in je vel? Dan heb je vaak niet meer de energie om aan zelfregulatie te doen. Door die egodepletie laat je je leiden door omgevingsprikkels en maak je impulsievere keuzes. Daardoor eet je die zak chips bijvoorbeeld helemaal leeg – zelfs al heb je geen honger.

### **Bereid je voor**

Momenten waarop je het moeilijk krijgt, kun je niet vermijden. Maar je kunt je er wel op voorbereiden met een als-dan-plan. Stel je een situatie voor waarin je het vaak moeilijk krijgt. Formuleer daarna in als-dan-bewoordingen wat je voortaan doet in zo'n geval. Bijvoorbeeld:

'Als ik in het station zin heb in iets lekkers, dan koop ik een stuk fruit'.

Zo hoef je op het moment zelf niet meer te twijfelen. Want je hebt op voorhand al beslist wat je gaat doen. Door je als-dan-plan uit te voeren, associeer je bepaalde gevoelens en situaties voortaan met gezond gedrag. Herhaal je dat gedrag vaak genoeg? Dan creëer je nieuwe, gezonde gewoontes. En die zijn – net als slechte gewoontes – moeilijk te doorbreken. Want ze vragen minder zelfregulering.

Een goede zelfbeheersing krijg je vooral door er zo weinig mogelijk een beroep op te doen. Charles Duhigg vat dat treffend samen in dit **filmpje**. Meer weten? Lees zijn boek *The Power of Habit*.

## Een als-dan-plan opstellen

Een als-dan-plan is een slimme manier om je voor te bereiden op een moment van zwakte. Zo'n plan staat of valt met de formulering van je doelen.

Je doel:

- beschrijft kort en helder wat je wilt bereiken
- is belangrijk voor je
- is positief geformuleerd

Het is belangrijk dat je geen vermijdingsdoel formuleert. Is je doel bijvoorbeeld: 'Ik ga geen chocolade meer eten deze week'? Dan focus je net op wat je níét mag. Formuleer daarom een vervangingsdoel:

'Als ik zin heb in chocolade, dan eet ik in plaats daarvan een appel'.

## Actie ondernemen

De technieken hieronder helpen je om je doel te bereiken:

### **zelfobservatie**

Je maakt je doel extra effectief door risicosituaties in kaart te brengen. Dat doe je met zelfobservatie: welke situaties maken het voor jou moeilijk om gezond te eten?

### **mentaal contrasteren**

Doe aan mentaal contrasteren: vergelijk je huidige situatie met je ideale toekomstbeeld. Dat zorgt voor meer motivatie.

### **SWOT-analyse**

In het boek Smartsize me geven Steenhuis, Poelman en Overtoom inzicht in hoeveel we eten en waarom we dat doen. Het boek bevat een aantal oefeningen om je eetgedrag te sturen.

Een van die oefeningen is de SWOT-analyse: daarmee breng je je eetgedrag in kaart. SWOT staat voor:

- Strengths: je sterke punten
- Weaknesses: je zwakke punten
- Opportunities: kansen
- Threats: bedreigingen

Met de analyse ga je na hoe je een bedreiging omzet in een kans. En hoe je jouw sterke punten inzet om je zwakke punten buiten spel te zetten.

Een voorbeeld:

Sterktes	Zwaktes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Groenten zijn een belangrijk onderdeel van mijn eetpatroon.</li><li>• Ik kook elke dag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ik snack vaak na 22 uur.</li><li>• Ik ben verslaafd aan chocolade.</li></ul>
Kansen	Bedreigingen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ik kan een leuke kookcursus volgen.</li><li>• Mijn dochter vindt het leuk om te leren koken.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mijn gezinsleden willen fastfood eten.</li><li>• Ik heb deze maand veel feestjes en verjaardagen op het programma.</li></ul>

### Je SMART-plan

Wil je echt gezonder leven? Dan kom je niet ver met een doel alleen. Zo maak je het effectiever: met concrete regels die aangeven wat je wel of niet moet doen in bepaalde situaties. Zorg er ook voor dat je doel een actie bevat. Bijvoorbeeld: 'Als ik tijdens het tv-kijken zin heb in chocolade, dan neem ik een stuk fruit.' Dat is veel concreter dan: 'Ik ga minder snoepen'.

Het SMART-principe helpt je om concrete regels en doelen te formuleren. SMART staat voor:

- **S**pecifiek

Beschrijf je doel duidelijk en concreet: als een waarneembare actie met een vooraf bepaald resultaat.

- **M**eerbaar

Bepaal hoe je tussentijds zult nagaan in welke mate je je doel hebt bereikt.

- **A**ccceptabel

Wees er zelf van overtuigd dat je gezonder wilt leven, en accepteer dat je daarvoor veranderingen in je eetgedrag moet aanbrengen. Zorg ervoor dat je steun krijgt van je directe omgeving.

- **R**ealistisch

Formuleer een haalbaar doel dat je aanzet tot actie.

- **T**ijdsgebonden

Concentreer je niet alleen op de lange termijn. Plan ook een doel in de nabije toekomst.

Een voorbeeld:

- Risicosituatie: na het avondeten eet je vaak een dessert, omdat je huisgenoot dat doet. Toch heb je vaak zelf geen honger meer.
- Doel: geen dessert meer nemen na het avondeten, maar een glas water drinken als vervanging.
- Als-dan-plan: als mijn huisgenoot een dessert neemt en ik heb geen honger meer, dan drink ik vanaf vandaag een glas water.

### **Omgaan met terugval**

Ben je bang om weer in je oude gewoontes te hervallen? Dat is heel normaal. Wees gerust: je eetgewoontes veranderen zonder een eenmalige terugval gaat zelfs niet. Maar het is belangrijk dat het bij een eenmalige terugval blijft. Probeer dus te vermijden dat je volledig terugkeert naar je oude gewoontes. Dat doe je door een terugval te zien als een leerervaring. En door maat te houden: eet wat je lekker vindt, maar doe het met mate. Zo hou je beter onder controle wat je eet. En ga je veel vlotter om met verleiding en terugval.

Sta je jezelf toe om af en toe te zondigen? Dan heeft je plan om gezond te eten veel meer kans op slagen dan wanneer je jezelf alles ontzegt.

Stel je maar eens voor: je besluit om nooit meer te snoepen. Eet je dan tóch een koekje? Dan denk je al gauw dat je voornemen toch al verpest is. Waarna de volledige doos koeken eraan moet geloven. Dit noemen we het 'What-the-hell'-effect.

Streef dus geen radicale zelfcontrole na, maar kies voor een gezonde balans. In het boek *Terugval en Verleiding* van Steenhuis en Overtoom (2015) vind je verschillende oefeningen om jezelf te wapenen tegen voedselverleidingen. Je leest er ook hoe je omgaat met een terugval, en hoe je die voorkomt.

### **Terugval voorkomen: korte- en langetermijnevolgen ophijsten**

Een van de oefeningen uit het boek leert je om de gevolgen van je voornemens af te wegen, zowel op korte als lange termijn. Kom je daarna in de verleiding om ongezond te eten? Dan herinner je jezelf aan de positieve gevolgen van je voornemen. Zo verklein je de kans op een terugval. Hieronder vind je een voorbeeld bij het voornemen 'gewicht verliezen'.

Me wel aan mijn eet- en beweegvoornemens houden		Me niet aan mijn eet- en beweegvoornemens houden	
positief	negatief	positief	negatief
<b>Kortetermijneffecten</b>		<b>Kortetermijneffecten</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• meer zelfvertrouwen</li> <li>• positieve reacties van mijn omgeving</li> <li>• beter voor mijn gezondheid</li> <li>• succesgevoel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frustratie door mezelf iets lekkers te ontzeggen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• even minder stress</li> <li>• directe beloning, goed gevoel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gevoel van controleverlies</li> <li>• boos op de hele wereld</li> <li>• gevoel van falen</li> </ul>
<b>langetermijneffecten</b>		<b>langetermijneffecten</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• meer controle over mijn leven krijgen</li> <li>• mijn doel om gewicht te verliezen bereiken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mezelf directe en (op het eerste gezicht) gemakkelijke beloningen ontzeggen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vluchten in eten zodat ik mijn echte gevoelens en emoties niet onder ogen hoeft te zien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwaarder worden/niet afvallen</li> <li>• mijn gezondheid schaden</li> <li>• negatief zelfbeeld kweken</li> </ul>

### Terugval voorkomen: analyse

Probeer inzicht te krijgen in je beweegredenen wanneer je terugvalt op oude, ongezonde gewoontes. Eens je deze risicosituaties in kaart hebt gebracht, merk je snel triggers op die je vroeger deden bezwijken. Door te leren uit het verleden, voorkom je dat je hervalt in je oude gewoontes.

Doe daarom deze oefening: stel je een situatie voor waarin het je niet lukte om je aan je doel of voornemen te houden. Baseer je analyse op deze factoren:

- situatie
- gedachten
- gevoelens
- gedrag
- gevolgen

## **Situatie**

*Waar was je op dat moment?*

Op een familiefeestje.

*Wie was er toen bij je?*

Zo'n dertig familieleden.

*Wat gebeurde er?*

Het buffet ging open. Ik schepte mijn bord vol en ging daarna nog twee keer terug. Ik heb me helemaal vol gegeten.

## **Gedachten**

*Wat dacht je daarbij?*

Ik bedacht me dat ik me eigenlijk had voorgenomen om niet te veel te eten. Toch kon het me niets schelen. Het maakte niets uit, ik ben toch al veel te dik. Iedereen vindt dat. Sowieso vinden ze me nog stom ook, want zij hebben allemaal gestudeerd en ik niet.

## **Gevoelens**

*Hoe voelde je je?*

Totaal out of control. Minderwaardig ten opzichte van de rest. Iedereen had het leuk en zag er goed uit. Ik had het gevoel dat ik er niet bij hoorde en een mislukking was.

*Hoe voelde je lichaam aan?*

Verkrampd en overvol.

## **Gedrag**

*Wat heb je gedaan in die situatie?*

Te veel gegeten en grapjes over mezelf gemaakt toen ik voor de derde keer met een vol bord terugkwam.

*Wat ging er fout?*

Ik voelde me gespannen en minderwaardig. Daardoor kon ik mijn eetgedrag niet meer controleren en had ik geen grip op mezelf.

*Wat deden anderen die bij je waren op dat moment?*

Niets. Het leek alsof ik niet echt contact met hen had.



## **Gevolgen**

*Wat deed je erna?*

Me ergeren. Ik ging zo snel als ik kon naar huis en at daar nog een zak snoep leeg. Het was nu toch al verpest.

*Hoe voelde je je erna?*

Afschuwelijk.

*Wat vonden andere mensen ervan?*

Ik denk dat ze met opgetrokken wenkbrauwen hebben toegekeken hoe ik me liet gaan.

## **Mindful eten**

Door het sociale facilitatie-effect eet je in gezelschap méér. De afleiding maakt het moeilijker om je eetgedrag te monitoren. Daardoor ben je minder alert voor je verzadigingsgevoel en eet je te veel. Met mindful eten buig je dat gedachteloos eten om tot bewust eten.

Mindful eten zorgt ervoor dat je stil staat bij de ervaring die eten je geeft, van moment tot moment. Dat doe je zonder te oordelen. Je ervaart dus wat er is, zonder dat je er iets aan probeert te veranderen.

Mindful eten is geen dieet: je mag alles eten en hoeft geen calorieën te tellen. Je krijgt wel meer inzicht in je eetgedrag:

- Wat eet je?
- Waarom eet je?

Zo ontdek je waar er ruimte is voor andere keuzes. Door mindful te eten neem je niets weg. Je voegt wel aandacht toe. Het directe doel is niet om gewicht te verliezen. Toch kan dat een indirect gevolg zijn, want je gaat meer ontspannen om met eten.

## **Mindful en gezond leven: tips**

Deze vijf tips zetten je op weg naar aandachtigere eetgewoontes:

### **Vermijd afleiding tijdens het eten**

We combineren eten vaak met andere activiteiten. De televisie houdt veel Belgische gezinnen bijvoorbeeld gezelschap tijdens de maaltijd.

Slechts 53 procent van de Belgische kinderen kijkt nooit tv tijdens het ontbijt. 74 procent kijkt nooit tijdens het middageten, en 59 procent nooit tijdens het avondeten. Kinderen uit kwetsbare gezinnen – waarvan de ouders dus minder hoog zijn opgeleid – kijken vaker tv tijdens de drie hoofdmaaltijden.

Word je afgeleid tijdens het eten? Dan eet je meer. Uit onderzoek blijkt dat je 10 procent meer eet als je tijdens de lunch tv kijkt of naar de radio luistert. Dat effect blijft voelbaar, want ook tijdens de rest van de dag eet je dan meer. Hoe dat komt? Je

hersenen registreren door de afleiding tijdens het eten niet volledig dat je aan het eten bent. Daardoor heb je minder aandacht voor je verzadigingsgevoel, eet je meer en loop je meer risico om bij te komen. Kies dus voor eten óf je andere taak, maar combineer ze niet.

Zorg dus voor zo min mogelijk afleiding tijdens het eten: vermijd schermtijd (terwijl je dus kijkt naar tv, tablet, gsm, computer, ...), lezen, bellen, autorijden, fietsen of drukke gesprekken.

### **Pas je porties aan**

Wil je gezonder eten? Pak dan je porties aan:

- Eet kleinere porties.
- Neem kleinere happen. Zo ervaar je meer smaakprikkelers en eet je minder.
- Bepaal op voorhand hoeveel je wilt eten of drinken. En berg de verpakking opnieuw weg.

Bijv.: doe wat noten in een schaaltje en berg de rest daarna weer op vóór je begint te eten.

Je vermijdt zo dat je rechtstreeks uit de verpakking eet of drinkt. Want dan eet of drink je meer dan je wilt of nodig hebt.

Eet drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, avondmaal) en maximaal drie tussendoortjes.

Bijv.: proef in de supermarkt niet automatisch van hapjes kaas of worst.

Bijv.: eet op het werk niet telkens een koekje als je voorbij de koektrommel loopt.

Vermijd dat je eet omdat voedsel toevallig op je pad komt. Want dan eet je onbewust. Bovendien geniet je er zo meestal ook niet van.

### **Eet langzaam en kauw uitvoerig**

Door langzaam te eten, heb je meer aandacht voor je verzadigingsgevoel. Veel kauwen helpt je om langzamer te eten.

### **Gebruik je zintuigen**

Focus tijdens het eten op wat je zintuigen je vertellen. Besteed aandacht aan geur en kleur, textuur en smaak. Zo eet je bewuster en aandachtiger. Krijg je minder zintuiglijke sensaties binnen? Dan heb je waarschijnlijk genoeg gegeten.

### **Pauzeer tijdens het eten**

Door je maaltijd even te onderbreken, eet je langzamer. Daardoor ben je alerter voor je verzadigingsgevoel. Zo'n onderbreking geeft je bovendien de kans om bewust te beslissen of je meer wilt eten of niet. Je bestek even neerleggen, is een goede manier om zo'n pauze in te lassen.

## Mindful eten: zeven soorten honger

Door mindful te eten ga je na waarom je eet. We onderscheiden zeven soorten honger. Elke soort is gelinkt aan een lichaamsdeel en staat voor een bepaalde aanleiding om te eten.

- ▶ **Ooghonger:** je krijgt honger door eten te zien of anderen te zien eten.  
Bijv.: een reclamespot over een nieuwe soort pudding
- ▶ **Neushonger:** je krijgt zin in eten door het te ruiken. Bijv.: de geur van frieten als je langs een frituur loopt
- ▶ **Mondhonger:** je smakt naar bepaalde smaken, sensaties en texturen.  
Bijv.: je hebt zin in iets fris of zoets, of wilt ergens op bijten of kauwen.
- ▶ **Maaghonger:** je maag geeft aan dat ze leeg is.
- ▶ **Lichaamshonger:** je lichaam geeft aan dat het eten nodig heeft. Bijv.: de bibber door een te lage bloedsuikerspiegel.
- ▶ **Hoofdhonger:** je luistert naar je gewoontes, regels en gedachten over eten. Bijv.: 'Het is 12 uur: tijd om te eten, want dat doe ik elke dag.' of 'Die chips zijn slecht voor me, die mag ik niet eten.'
- ▶ **Harthonger:** je eet omwille van je emoties of uit stress.

Wil je iets eten? Ga dan eerst na om welke soort honger het gaat, en weeg af of voedsel het echte antwoord is op je behoefte. Zo word je je bewuster van je eetgedrag en reageer je minder op automatische piloot.

## Mindful eten: omgaan met negatieve gevoelens

Door mindful te eten, wordt je eetgedrag minder impulsief. Het is een extra hulpmiddel om ongezonde eetgewoontes te doorbreken. Het middel bij uitstek om emo-eten aan te pakken.

Emo-eten is een copingmechanisme om negatieve gevoelens te onderdrukken. Op den duur wordt dat een gewoonte waarover je niet langer nadenkt. Met mindfulness doorbreek je die vicieuze cirkel. Je gaat bewust om met de negatieve gevoelens, en maakt van die bewustwording een copingmechanisme.

Mindfulness zorgt trouwens voor een belangrijke daling van food cravings bij mensen met overgewicht of obesitas. De strategieën die het best werken, zijn gebaseerd op aanvaarding. Het is belangrijk om de cravings te accepteren, zonder dat je ze probeert te veranderen, controleren of vermijden.

Zowel mindfulness als zelfregulatie geven je concrete handvatten om je eetgedrag zelfstandig te sturen en je eetgewoontes blijvend te veranderen. De twee strategieën vertrekken elk vanuit een andere invalshoek.

Mindfulness focust op het aanvaarden van negatieve gevoelens.

Zelfregulatie verandert gevoelens door doelen te stellen en actie te ondernemen.

## Hoe gezond eten? Oefeningen

In haar boek *Ontspannen eten: met aandacht naar een evenwichtig eetpatroon* (2015) voorziet Rita Zeelenberg tien stappen om ontspannen te eten. Per stap geeft ze een aantal concrete oefeningen.

### Zelftest

De zelftest hieronder komt ook uit haar boek: je gaat ermee na hoe ontspannen je eet. Beantwoord de acht stellingen hieronder met 'waar' of 'niet waar':

1. Ik weet van de meeste dingen die ik eet het aantal calorieën.
2. Als er iemand trakteert, zeg ik altijd nee.
3. Ik eet regelmatig zonder dat ik weet waarom.
4. In gezelschap eet ik op een andere manier dan wanneer ik alleen ben.
5. Ik pieker vaak achteraf nog over wat ik heb gegeten.
6. Ik eet vaak gehaast omdat ik het druk heb.
7. Als het pak koekjes eenmaal open is, dan moet het leeg.
8. Ik weet soms niet meer wat nu gezond voor me is en wat niet.

Beantwoordde je veel stellingen met 'waar'? Dan is de kans groot dat eten bij jou minder ontspannen verloopt:

- Je denkt er vooraf vaak over na: 1, 2 en 8.
- Je twijfelt achteraf: 5 en 7.
- De omstandigheden beïnvloeden vaak hoe je eet: 3, 4 en 6.

Scoorde je hoog op de aspecten hierboven, dan neem je je eetpatroon het best eens onder de loep.

### De hongermeter

De hongermeter is een andere oefening uit het boek. Geef een paar dagen lang op elk uur aan hoeveel honger je hebt, met een cijfer van 1 tot 10. 1 staat voor overvol, 10 voor uitgehongerd. Gebruik de beschrijving hieronder als leidraad:

- Ik voel me overvol, bijna misselijk. Mijn buik is opgezet en kan zelfs pijn doen.
- Mijn maag is oncomfortabel vol, ik heb te veel gegeten.
- Ik ben verzadigd en mijn maag voelt gevuld aan.
- Ik heb net iets gegeten en dat voelt goed, maar er kan nog iets bij.
- Ik voel me niet (meer) hongerig en redelijk verzadigd.
- Mijn maag knort een beetje, het zou goed voelen om iets te eten.
- Ik heb honger en zin in een stevige maaltijd.
- Ik heb grote honger: ik voel dat mijn lichaam echt eten nodig heeft.

- Ik voel me onrustig van de honger, het neemt mijn gedachten in beslag.
- Ik ben uitgehongerd. Mijn maag is helemaal leeg en ik voel me slap en energieloos.

Eet een volwaardige portie bij cijfer 7 en stop met eten bij 3.

Tot je vijfde voel je je aangeboren verzadigingsgevoel goed aan: je weet vanzelf wanneer je moet eten en wanneer je moet stoppen. Naarmate je ouder wordt, wordt dat moeilijker. Je krijgt dan te maken met verleidingen van buitenaf en moet bijvoorbeeld je bord volledig leegeten. Met de hongermeter leer om je opnieuw aandacht te besteden aan je hongergevoel.

## Conclusie

---

Gezond eten is voor iedereen belangrijk. Het helpt om overgewicht en obesitas te voorkomen bij kinderen, jongeren en volwassenen. Voor een optimaal effect moeten we acties ondernemen die de fysieke én de sociale omgeving positief beïnvloeden.

Een combinatie van die twee strategieën is nodig, want vaak zijn er meerdere omgevingsfactoren die ons eetgedrag beïnvloeden. Een voorbeeld? Grote borden zorgen ervoor dat we meer eten. Net zoals een tafelgenoot die veel eet.

Focus je alleen op je fysieke omgeving? Dan is dat weinig effectief. Op restaurant is het bijvoorbeeld niet altijd mogelijk om de maat van je bord of de grootte van je portie te bepalen. Ontwikkel daarom ook vaardigheden die helpen om je eetgedrag te controleren.

*“Het beste dieet is het dieet waarvan je niet weet dat je het volgt” - Brian Wansink*