

- Fenna Janssen

Liefde in plaats van chocola

Emotie-eten de baas, dat lukt jou ook

Inhoud

Voorwoord	11
1. Wat is emotie-eten?	13
1.1 Dempen van lastige gevoelens met chocola, chips en wijn	13
1.2 Het patroon van emotie-eten	14
1.3 Praktijkvoorbeelden	15
1.4 Ben ik een emotie-eter of een verleidingseter?	17
1.5 Ik heb vooral last van verleidingen	20
1.6 Emotie-eten of eetstoornis?	21
1.7 Samenvatting en op naar de volgende stap	31
2. Onderzoek de situaties waarin jij neigt naar eetbuien	32
2.1 De comfortzone: je leven als een bord spaghetti	32
2.2 In welke situaties eet jij veel te veel?	36
2.3 Top tien van gedragingen en situaties die emotie-eten uitlokken	39
2.4 Wat is je gevoel op dat moment?	41
2.5 Gevoelens toelaten? De beerput kan beter dicht blijven!	44
2.6 Strategieën om je neiging tot snoep- en snaaibuien te weerstaan: afleiding zoeken	47
2.7 Waar heb je werkelijk behoefte aan?	49
2.8 Welke strategie kies jij om je behoefte aan aandacht, troost of liefde te bevredigen?	51
2.9 Liefde in plaats van chocola	52
2.10 Ervaar en verduur je gevoelens	55
2.11 Samenvatting en op naar de volgende stap	60
3. Vicieuze cirkel van streng lijnen en aankomen	61
3.1 De eeuwige vicieuze cirkel	61
3.2 Hoe beland je in de vicieuze cirkel?	62

3.3	Hoe herken je de vicieuze cirkel?	65
3.4	Hoe voorkom of doorbreek je de vicieuze cirkel?	65
3.5	En hoe werkt het bij mij?	68
3.6	Ouder-Volwassene-Kindmodel	70
3.7	Onderzoeken van het onderliggende probleem	73
3.8	Alles of niets – valkuil voor perfectionisten	76
3.9	Focus op succes en doorgaan, niet op mislukking	77
3.10	Samenvatting en op naar de volgende stap	79
4.	De verleidingen van modediëten	81
4.1	Emotie-eter? Een dieet leidt tot meer eetbuien!	81
4.2	Focus op het onder controle krijgen van je eetbuien, daar zit je winst!	83
4.3	Je verbranding wordt steeds lager door strenge dieten	84
4.4	Grote voordelen van alle modediëten	85
4.5	Populaire diëten	87
4.6	Samenvatting en op naar de volgende stap	101
5.	Wat en hoe kan ik wél eten?	102
5.1	Hoeveel calorieën heb ik nodig voor mijn ruststofwisseling?	102
5.2	Hoe jaag ik mijn stofwisseling op?	103
5.3	Wanneer val ik af?	105
5.4	Neem elke dag een normaal gezond dagmenu van minimaal 1500 kilocalorieën	106
5.5	Rust, reinheid en regelmaat	107
5.6	Van aardappelen, pasta en brood word ik toch dik?	111
5.7	Op zoek naar het verzadigingsgevoel	113
5.8	Experiment: een week lang eten volgens een vaste structuur	114
5.9	Zin en onzin van bewegen	116
5.10	Wat voor sport moet ik doen?	117
5.11	Samenvatting en op naar de volgende stap	119

6. Gezellig samen zijn: van eten naar intimiteit	121
6.1 Gezellig samen lijkt een startsein voor eten	121
6.2 Gezellig samen zijn zonder eten	125
6.3 Sociale contacten: van isolatie en rituelen naar intimiteit	126
6.4 Strategieën voor sociale contacten zonder hapjes	129
6.5 Voldaan gevoel door eten, door actief bezig te zijn, door verbinding?	130
6.6 Hoe overleef ik een verjaardag? Van calorieramp naar verjaardag light	131
6.7 Samenvatting en op naar de volgende stap	135
7. Hoe blijf ik gemotiveerd? Gedragsverandering op zes niveaus	137
7.1 NLP-model logische niveaus	137
7.2 Wat is jouw missie, je hogere doel in het leven?	139
7.3 Verander je zelfbeeld	142
7.4 Verander je overtuigingen	144
7.5 Verander je vaardigheden	146
7.6 Verander je gedrag	147
7.7 Verander je omgeving	149
7.8 Veranderingen op alle niveaus beïnvloeden elkaar	150
7.9 Samenvatting en op naar de succesverhalen	153
8. Succesverhalen ter inspiratie	154
8.1 Als het mij lukt, dan lukt het jou ook!	154
8.2 Tussentijdse belevenissen over tegenslagen en volhouden	159
8.3 Hoe nu verder?	161

Voorwoord

Ben jij een ervaringsdeskundige op het gebied van lijnen? Is het je al vaak gelukt om vijf, tien of twintig kilo af te vallen? Maar ben je toch steeds weer aangekomen? Heel frustrerend na al je moeite.

Herken jij jezelf als jojoër en emotie-eter? Schreeuwt jouw lichaam om chocola bij verdriet en onrust? Demp jij lastige gevoelens met ‘troosteten’? Volgt daarna het schuldgevoel en nog meer eten ‘aangezien de dag nu toch al verpest is’?

Wil je stoppen met dit emotie-eten, wil je gewicht verliezen en ook meer energie krijgen? Dat kan allemaal. En het kan tegelijkertijd! In dit boek laat ik je ervaren hoe je stap voor stap het emotie-eten onder controle krijgt. Eetbuien leveren je heel veel calorieën en ze vreten energie. Na het snoepen en snaaien zak je als een plumpudding in elkaar. Minder eetbuien krijgen betekent dus altijd dat je energiekeker wordt en gemakkelijker afvalt. Streng lijnen werkt hierbij absoluut averechts: lijnen geeft een voortdurend hongergevoel, daar weet jij alles van. Met een streng dieet lok je eetbuien juist uit.

Wat wel helpt, is onderzoeken waar je écht behoefte aan hebt als je een snoep- en snaaibui hebt. Eet je gefrustreerd een zak chips leeg na een zware dag op je werk? Waarschijnlijk heb je behoefte aan waardering van je manager en een goed gesprek. Een zak chips vervult zelden deze behoefte.

In mijn praktijk begeleid ik sinds 2010 met name vrouwen die last hebben van emotie-eten. Hierbij gebruik ik een combinatie van praktische voedingsadviezen, tips om lichamelijk actiever te worden en psychosociale therapie.

In dit boek krijg je inzicht in jouw patronen die het emotie-eten veroorzaken en in stand houden. Cliënten vertellen over hun strijd en successen. Zij vertellen hoe zij het emotie-eten onder controle kregen en daarna gewicht verloren zonder vervolgens weer aan te komen. Deze herkenbare verhalen worden afgewisseld met uitleg over mechanismen die leiden tot emotie-eten. Met de korte oefeningen ga je zelf direct aan de

slag. Je ontdekt waar je nu werkelijk behoefte aan hebt als je je verdrietig of alleen voelt. Je ervaart dat je je behoefte aan troost, vervulling of liefde, niet meer hoeft weg te stoppen. Je ontdekt hoe je meer verbinding en liefde in je leven kunt ervaren, zodat het troosteten niet meer nodig is.

Waarom publiceer ik dit boek? Ik zie veel vrouwen worstelen met hun gewicht, het emotie-eten en een gebrek aan energie. Deze strijd met het gewicht, het vechten tegen eetbuien en het voortdurende gevoel van schuld en schaamte kost ontzettend veel tijd en energie. Dit is echt verspilde moeite! Als je het emotie-eten vaarwel zegt, dan kun je deze tijd en energie besteden aan zinvolle zaken, zoals je gezin of vrienden, je werk of bedrijf of je eigen ontwikkeling. Heel veel vrouwen is het gelukt het emotie-eten voorgoed vaarwel te zeggen. Vaak tot hun eigen verbazing. Dat levert zoveel blijdschap, opluchting en energie op! Voor mij als begeleider is dat geweldig om te zien.

Ook als mens is het voor mij verrijkend mee te maken hoe andere vrouwen hun leven herpakken. Na een persoonlijke crisis in mijn veertigste levensjaar, volgend op een periode van leven zonder helder doel, is het mij gelukt mijn leven weer richting te geven. Dit proces bestond uit het bekende vallen en opstaan. Mijn crisis en herstel waren achteraf gezien het beste wat mij is overkomen. Sindsdien leef ik intenser en bewuster. Ik deel mijn zorgen, passie, warmte en liefde. Met als resultaat meer energie en waarde in mijn leven.

Ik gun jou ook dat je je weer blij, energiek en trots voelt. In dit boek laat ik je daarom graag kennismaken met de manier waarop andere vrouwen het gelukt is om fitter, energiever en slanker te worden.

Emotie-eten de baas? Dat lukt jou ook!

Fenna Janssen
Diëtist en Psychosociaal Therapeut

Hoofdstuk 1.

Wat is emotie-eten?

Zijn we niet allemaal emotie-eters? ‘Als ik verdrietig ben, dan eet ik zo een hele reep chocola op.’ ‘Als ik eindelijk onderuit op de bank hang dan horen daar thee met veel koekjes bij.’ Deze opmerkingen hoor ik vaak. Als ik moe ben heb ik zelf vooral zin in gemakkelijk eten. In pasta met een romige saus en in luxe chocola. Ben ik daarmee een emotie-eter? In dit hoofdstuk geef ik aan wat ik onder emotie-eten versta.

Via voorbeelden en tekeningen laat ik zien hoe het mechanisme van emotie-eten ontstaat. Met de test in de vierde paragraaf kun je zelf beoordelen of je een ‘emotie-eter’ bent of een ‘verleidingseter’. Een ‘verleidingseter’ staat ook bekend als een Bourgondiër, iemand die erg geniet van heerlijk eten.

Na de test leg ik uit wat het verschil is tussen ‘emotie-eten’, verleidingseten, een eetprobleem en een eetstoornis. Onder de eetstoornissen vallen onder meer Anorexia Nervosa, Boulimia Nervosa en Binge Eating Disorder. Dit boek richt zich niet op eetstoornissen, maar op het onder controle krijgen van het emotie-eten.

In ieder hoofdstuk gebruik ik praktijkvoorbeelden. Veel van mijn cliënten waren bereid hun ervaringen te delen om hiermee andere mensen te steunen. Het is hen gelukt weer normaal te genieten van eten en gewicht te verliezen. Het gevoel van deze mannen en vrouwen is: ‘als het ons gelukt is, dan lukt het jou ook!’

1.1 Dempen van lastige gevoelens met chocola, chips en wijn

De termen emotie-eten en troosteten worden op veel verschillende manieren gebruikt. Mijn omschrijving van emotie-eten luidt:

het dempen van ‘lastige’ emoties, zoals verdriet, eenzaamheid of boosheid, met eten zoals chocola, chips, koekjes en ijs.

De neiging om naar troostvoer te grijpen, ontstaat direct op het moment dat lastige gevoelens opkomen. Het verdriet, de vermoeidheid of frustratie krijgt geen ruimte. Het eten legt als het ware een laag op het gevoel zodat het gevoel naar de achtergrond verdwijnt. Door te eten word je afgeleid van gevoelens die als lastig worden ervaren. Eten zorgt voor een volle maag en emotie-eters ervaren over het algemeen een sterk gevoel van rust als hun maag eenmaal gevuld is.

Een minderheid van de emotie-eters gaat overmatig eten wanneer ze iets verdiend hebben; wanneer er iets te vieren valt en op momenten dat ze blij zijn, je zou ze Bourgondiërs kunnen noemen. Een Bourgondische eetstijl zou je als emotie-eten kunnen beschouwen. In dit boek komt een Bourgondische eetstijl minder aan bod, het is vooral bedoeld voor mensen die lastige emoties dempen met eten.

1.2 Het patroon van emotie-eten

Hoe werkt het mechanisme van emotie-eten? Ik laat het je zien aan de hand van enkele voorbeelden.

Heb je een zware dag gehad? Hang je om half negen 's avonds eindelijk moe op de bank? Geïrriteerd en leeg? Zak je het 'gat' in en onderga je je dip? Geef je toe aan je vermoeidheid? Laat je de irritatie en het gevoel van eenzaamheid toe? Of demp je al die lastige gevoelens met eten? Een paar koekjes, een stuk chocola. Vooruit, ook nog een wijntje en chips. De leegte in je buik vult zich. De onrust wordt minder. De problemen verdwijnen naar de achtergrond. Je komt de avond door en kunt weer verder.

Veel mensen kregen vroeger het bekende snoepje als troost. Gevalen en een schaaftje? Een zoentje op de knie en een snoepje. Ruzie op school? Thee met een extra koekje deed wonderen. Het zoete geeft afleiding en een lekker gevoel in de mond, dat geeft voldoening en rust. Chocola, een combinatie van zoetheid en vet, roept nu bij veel volwassenen een gelukkig gevoel op.

Bij emotie-eten worden lastige emoties verdrongen. Gevoelens



van leegte, vermoeidheid of verdriet worden onderdrukt en genegeerd. Eten zorgt voor afleiding. De vervelende gevoelens verdwijnen naar de achtergrond. Na een eetbui treedt een schuldgevoel op. 'Stom, stom, ik heb al weer gezondigd!' Gevolgd door een veroordeling van het eigen gedrag: 'Fout. Dat had je niet moeten doen. Zo wordt het nooit wat met het afvallen.' Schuldgevoelens zorgen voor een nog slechter gevoel. Het gevoel van verdriet, eenzaamheid of frustratie wordt versterkt door het schuldgevoel. Dit leidt tot doorgaan met snoepen en verkeerde dingen eten: 'De dag is nu toch al verpest.'

In een paar alinea's schets ik hiermee het patroon van emotie-eten. Het klinkt waarschijnlijk eenvoudig en bekend. Het mechanisme van emotie-eten is inderdaad eenvoudig. In de volgende paragrafen gaan we verdere stappen zetten. We gaan onder meer onderzoeken wat jouw redenen zijn om je heil te zoeken in het troosteten.

1.3 Praktijkvoorbeelden

De afgelopen jaren heb ik tientallen vrouwen en enkele mannen begeleid bij het onder controle krijgen van het emotie-eten. Een deel van hen koos voor een groepsprogramma van zes maanden. Anderen ko-

zen voor individuele begeleiding of voor het volgen van de workshop 'Emotie-eten de baas'. Voor veel mensen bleek het een hoge drempel te zijn om begeleiding te vragen. Er is veel schaamte over de eetbuien en het overgewicht. Opvallend veel mensen denken de enige te zijn met oncontroleerbare eetbuien.

Het is eveneens bijzonder dat ik vaak dezelfde opmerkingen hoor van de vrouwen en mannen die wel in mijn praktijk verschenen: 'Het is absurd dat ik zo veel eet. Dat is toch niet normaal?', 'Ik schaam mij kapot dat ik het eten niet onder controle krijg. Ik lijk wel achterlijk', 'Belachelijk dat ik hier hulp bij nodig heb', 'Ik ga in een groep echt niet al mijn problemen op tafel gooien', 'De anderen hebben vast niet van die idiote eetbuien'.

Voor mensen die kozen voor het groepsprogramma bleek het een openbaring dat zij niet de enige zijn met snoep- en snaaibuien. Horen dat er meer mensen zijn die stiekem eten als de kinderen op bed liggen, zorgt voor herkenning en steun. Omdat de herkenning veel betekent voor mijn cliënten heb ik in dit boek een groot aantal voorbeelden en uitspraken opgenomen. Deze mensen hebben mij toestemming gegeven hun verhalen af te drukken. Ze hopen daarmee een voorbeeld en bron van inspiratie voor jou te zijn.

Hannelore: 'Vandaag overdag is het redelijk goed gegaan. Een volle dag met werken, kinderen halen en brengen en eten koken. Frustrerend dat manlief weer niet op tijd thuis is. Vervelend dat juist nu de jongste absoluut niet wil eten. Pas om half negen liggen de kinderen in bed en ik uitgeput op de bank! Zware vermoeidheid en een gevoel van leegte slaan toe. Mijn eerste neiging is zoeken naar eten. Wat heb ik nog in huis? Wat ligt er nog in de keukenkastjes, in de koelkast? Ik houd me goed en neem alleen thee. Het werkt niet. Toch maar twee blokjes chocola erbij. Ach, wat maakt het ook uit. De reep gaat nu op.'

Therèse: 'Als mijn moeder belt, dan vreet dat energie. Ze wil haar verhalen zo graag kwijt maar ik wil er niet meer naar luisteren, zeker niet als ze zoveel kritiek op mijn stiefvader heeft. Ik ben haar maatschappelijk werker toch niet! Mijn moeder snapt werkelijk niet dat ik nu mijn aandacht aan mijn eigen gezin wil geven. Ondertussen luister ik toch weer. Zodra ik het telefoongesprek afgerond is loop ik naar de keuken. Zo, nu eerst koekjes.'

Wendy: 'Het lijkt zo'n chaos: de kinderen zijn moe en ik ook. Ik raak geïrriteerd en reageer dit af op de jongste. Helemaal fout natuurlijk en ik voel ik me daar gelijk schuldig over. Een stuk chocola geeft mij dan echt rust, even een time-out. Daarna ben ik redelijk ontspannen en kan ik het gejengel van de kinderen aan.'

Dit zijn voorbeelden van situaties waarin lastige gevoelens als frustratie, vermoeidheid en leegte worden gedempt met eten. Hannelore, Therèse en Wendy voelen vervelende emoties opkomen en onderdrukken deze direct met chocola en koekjes. Met name vrouwen herkennen deze manier van 'troosteten'.

1.4 Ben ik een emotie-eter of een verleidingseter?

Herken jij jezelf als emotie-eter? Komen de uitspraken die je net gelezen hebt je bekend voor? Of denk je dat je vooral een verleidingseter bent, een gezelligheidseter, een Bourgondiër, iemand die 'gewoon alles lekker vindt'? Dit kun je ontdekken door onderstaande vragenlijst in te vullen.

Mogelijk ben je nieuwsgierig en wil je snel verder lezen. Neem toch 5 tot 10 minuten voor het invullen van deze test. Dit geldt ook voor het beantwoorden van de vragen verder in het boek. Wil je inzicht krijgen

in jouw redenen om te kiezen voor troosteten? Wil je inzicht krijgen in je patronen? En vooral, wil je het emotie-eten onder controle krijgen om gewicht te verliezen? Dan is de enige mogelijkheid dat je je eigen gedrag onderzoekt. Lezen over dit onderwerp helpt en geeft herkenning. Maar wil je je eigen gedrag veranderen? Dan moet je aan het werk! Stap 1 is het lezen van dit boek. Stap 2 is het invullen van de tests en het beantwoorden van vragen.

Neem dus een pen en beantwoord onderstaande vragen. Denk er niet te lang over na. Dit is geen wetenschappelijk onderzoek. Is het antwoord op de vraag 'ja', omcirkel dan de A of B achter de vraag.

1. Op een feestje houd ik me keurig in, thuis duik ik de koelkast in en snaai alsnog. A
2. Als ik moe ben, dan vul ik mijn lege batterij met troosteten. A
3. In een wokrestaurant kan ik mij slecht beheersen, dan schep ik toch drie keer op. B
4. Wijn en hapjes op een borrel? Nee zeggen is dan wel heel moeilijk. B
5. Als ik me onrustig of leeg voel, dan is de drang naar snoepen en snaaien groot. A
6. Op een verjaardag kan ik het gebak en de hapjes moeilijk weerstaan. B
7. Ik voel mij vaak schuldig wanneer ik weer aan het snoepen geslagen ben. A
8. Als mensen in mijn bijzijn eten, dan wil ik ook meedoen. B
9. Ik heb een paar keer per week een snoep- of snaaibui. A
10. Als er op gebak getrakteerd wordt, kan ik het moeilijk afslaan. B
11. Bij de benzinepomp neem ik heel vaak iets mee, zoals chocola of een ijsje. B
12. Eten geeft mij troost als ik mij verdrietig, alleen of onrustig voel. A
13. De kantine sla ik liever over; ik neem meestal meer dan gepland. B
14. Eindelijk tijd voor mijzelf! Verdiend! Daar horen chocola of wijn met hapjes bij. A

15. Ruik ik de geur van versgebakken brood, dan ga ik direct voor de bijl. B
16. Bedanken voor gebak vind ik lastig, vooral als de gastvrouw zo aandringt. B
17. Ik eet vaak automatisch en snel. Pas later zie ik hoeveel ik gegeten heb. A
18. Ik schaam mij dat ik steeds weer ga snoepen, terwijl ik weet hoe slecht ik me dan voel. A
19. In een hotel neem ik altijd een te groot ontbijt, er is veel te veel keuze. B
20. Ik ben gewend mijzelf te troosten of te belonen met lekker eten. A

Tel op hoe vaak je A omcirkeld hebt en hoe vaak B.

Heb je minimaal vijf keer een 'ja' bij A gescoord? Dan is er duidelijk sprake van emotie-eten. Je eet of snoept meer dan je zou willen als je je verdrietig, boos, eenzaam of leeg voelt. Door te eten en te snoepen zorg je voor demping van je gevoelens van verdriet, boosheid of eenzaamheid. Deze gevoelens eet je als het ware weg. Eten en snoepen biedt jou troost. Dat betekent dat je lastige gevoelens naar de achtergrond verdwijnen. Je negeert je werkelijke gevoelens door te gaan eten.

De vraag is waar je daadwerkelijk naar 'hongert' als je je verdrietig, boos, moe of alleen voelt. Waar heb je nu echt behoefte aan? Aan een luisterend oor, rust, waardering?

Scoor je minimaal 5 keer 'ja' bij B? Dan heb je moeite met verleidingen. Verjaardagen, feestjes en barbecues zijn lastig voor je. De hapjes staan binnen handbereik, de gastvrouw dringt aan. Voor jou is het moeilijk om dan nee te zeggen. Bij een bezoek aan de markt hoort gebakken vis. De geur van vers gebakken brood drijft je de warme bakker binnen. De aardbeiengebakjes zien er fantastisch uit. Je neemt er twee. Bij een wokrestaurant is de verleiding groot om vier keer op te scheppen. Nemen anderen een dessert? Dan jij ook.

Let op: bovenstaande vragenlijst laat jou op een snelle manier zien of er sprake is van emotie-eten. Er bestaat ook een wetenschappelijke methode om te beoordelen of je een emotie-eter bent: de Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag. Deze vragenlijst is opgesteld door Dr. Prof. Tatjana van Strien, psycholoog en bijzonder hoogleraar 'Psychology of eating styles' aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Artsen, diëtisten en psychologen over de hele wereld gebruiken samen met hun cliënten deze test om te beoordelen of iemand een emotie-eter is en zo ja, in welke mate. Als je interesse hebt via deze officiële vragenlijst om na te gaan of je last hebt van emotie-eten, stuur dan een email naar info@10kilolichter.nl met vermelding: s.v.p. toezending Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag.

1.5 Ik heb vooral last van verleidingen

Blijkt uit de antwoorden op de eenentwintig vragen dat je vooral een verleidingseter bent, dan heb je de neiging te veel te eten als reactie op prikkels van buitenaf. Bijvoorbeeld wanneer je eten ziet, ruikt of proeft. In mijn praktijk zie ik vaak dat emotie-eters ook last hebben van verleidingen als de geur van verse croissantjes of een schaal met hapjes die voortdurend langskomt op een verjaardag. Ik ben zelf vooral een verleidingseter. Zet een schaal met hartige hapjes voor mij neer en ik blijf er van nemen. Gebak op een verjaardag? Heerlijk, toch even proeven, ook al heb ik net mijn warme eten op.

Constateer je na het invullen van deze vragenlijst dat jij niet zozeer een emotie-eter bent maar vooral een verleidingseter? Wat moet je dan met dit boek? Is dit boek dan wel van toepassing? Ik zou zeggen: lees rustig door. Veel patronen die uitgelegd worden en voorbeelden die gegeven worden, zijn ook relevant voor jou als verleidingseter.

Wil je afvallen terwijl je weet dat je een verleidingseter bent? Voor jou gelden dezelfde adviezen die ik geef aan emotie-eters. In het kort: Zorg dat je gezond en regelmatig eet. Inderdaad, het is een bekende

boodschap: eet drie maaltijden per dag en drie keer een tussendoortje. Stop met streng lijnen. Neem minimaal 1500 kilocalorieën per dag en zie hoofdstuk 5 voor een paar voorbeelden van dagmenu's. Zorg dus dat je goed gevuld bent met gezond eten, zodat je de verleidingen beter kunt weerstaan.

Daarnaast zijn er vele, vaak bekende tips, die je helpen om verleidingen te weerstaan:

- Ga met een volle maag boodschappen doen.
- Maak een boodschappenlijstje.
- Ga eerst thuis eten en daarna pas de stad in.
- Kies op een feestje taart ofwel hapjes, eet niet van beide.
- Spreek met jezelf af hoeveel hapjes je neemt op een verjaardagsfeest.
- Ga op een feestje niet in de buurt van de hapjes staan of zitten.
- Ga plaatsen waar eetverleidingen zijn uit de weg; kies dus niet voor een wok- of buffetrestaurant, maar een restaurant waar je één bord eten krijgt.

1.6 Emotie-eten of eetstoornis?

Scoor je hoog op emotie-eten? Dan is dit boek voor jou bedoeld.

Wellicht vraag je je af of jouw emotie-eten een probleem is. Twijfel je of je een 'gewone' emotie-eter bent of dat je wellicht een eetstoornis hebt? Emotie-eten komt in vele gradaties voor. Sommige mensen beschouwen zichzelf als emotie-eter omdat ze één keer per week geen weerstand kunnen bieden aan een reep chocola. Anderen hebben last van eetbuien waarbij ze een zak drop en vervolgens een zak chips leegeten. Daarna kunnen nog vijf boterhammen met hagelslag en een bak ijs volgen.

De mate van voorkomen en de ernst van het emotie-eten verschilt sterk per persoon. Het emotie-eten is te classificeren in zes categorieën. In deze paragraaf lees je een overzicht van deze categorieën. Welke categorie op jou van toepassing is, wordt met name bepaald door de mate

waarin je in het dagelijks leven last hebt van het emotie-eten. Worstel je met je gewicht en vergrijp je jezelf een paar keer per maand aan een reep chocola of een zak chips? Dan is er sprake van emotie-eten, maar niet van een eetprobleem. Heb je onbeheersbare eetbuien, meerdere keren per week? Dan is er sprake van een eetstoornis. Door de volgende paragrafen te lezen, kun je bepalen of je een emotie-eter bent, een eetprobleem hebt of zelfs aan een eetstoornis lijdt in de vorm van *Boulimia Nervosa* of *Binge Eating Disorder*.

Gewichtsprobleem

Je hebt overgewicht. Dit kan veroorzaakt worden door emotie-eten of een eetstoornis. Het kan echter ook veroorzaakt worden door een lichamelijke aandoening, zoals een te traag werkende schildklier. Of je hebt overgewicht gekregen door langere tijd te veel te eten en te weinig te bewegen.

Na het dertigste levensjaar neemt de lichaamsbeweging in de vorm van lichamelijk werk of sport voor veel mensen drastisch af. Lange werkdagen, reistijd en een gezin zijn vaak de aanleiding om het sporten op te geven. Daarnaast is het normaal geworden om de auto te nemen in plaats van de fiets. De hoeveelheid lichaamsbeweging neemt hierdoor geleidelijk aan af en alleen al hierdoor komen vrijwel alle mensen aan.

Daarnaast ontstaat er bij het stijgen der jaren vaak een wat gemakkelijker of luxere levensstijl wat eten betreft. Mensen gaan vaker uit eten; laten vaker een pizza bezorgen of halen Chinees, Indiaas of Thais eten. Ze eten een broodje kroket in de kantine in plaats van hun eigen boterhammen met kaas en ham. En in het weekend toastjes met Franse kaas bij een fles wijn. Deze Bourgondische levensstijl leidt al makkelijk tot een gewichtstoename van vijf kilo per jaar. Vijf kilo aankomen in een jaar klinkt niet schokkend, maar het betekent dat zo rond het 40^e levensjaar veel mensen helaas vijftien tot dertig kilo te zwaar zijn.

Herken jij jezelf vooral in het beeld van een Bourgondiër, in plaats van dat van een emotie-eter? Houd je van lekker eten en het goede leven en wil je gewicht kwijtraken? Dan geldt dat je bewust keuzes moet maken.

Bezuinig niet op de kwaliteit van je eten, maar bespaar op de kwantiteit. Blijf dus genieten van goede wijn en Franse kaas, geniet er alleen wat minder vaak van.

Kom daarnaast weer in beweging. Dus ga wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen, tennissen of fitnessen.

Jojoën

Heb je een steeds wisselend gewicht? Dit is haast altijd het gevolg van frequent streng lijnen en daarna weer aankomen. Lijnen is een gewoonte geworden: op 1 januari enthousiast beginnen, een paar weken streng lijnen en er is vijf kilo af. Gelukkig, de teugels kunnen wat gevierd worden, met als gevolg dat je er in maart weer zes kilo bij hebt gekregen. De lente en de zomer komen eraan: tijd voor luchtige en blote kleding. Bij met name vrouwen roept dat paniek op; je kunt je lijf niet meer verbergen onder een laag donkere kleding, blote benen en armen moeten getoond worden. Daarnaast is de kleding die je in de lente en zomer draagt dunner en dat betekent dat rondingen of vetophopingen eerder zichtbaar zijn. Winkelen wordt daardoor frustrerend. Voor veel vrouwen is de lente daarom een standaardperiode om weer te gaan lijnen: er moet minstens acht kilo af voor de zonzvakantie!

Gelukt! Je gewicht is tien kilo gezakt, helemaal geweldig. Je durft je weer te vertonen op het strand. Eindelijk tijd voor ontspanning in de vakantie, gezellig samen zijn met de familie. Even geen stress meer over je gewicht: de weegschaal blijft thuis en één ijsje per dag en heerlijk uit eten gaan, mag weer na die drie maanden afzien. Dat heb je verdiend! Thuis op de weegschaal zit er vier kilo bij.

Herken jij je in dit patroon? Ben je al je halve leven aan het lijnen, afvallen en aankomen? Dan ben je een echte jojoër.

Door het strenge lijnen krijgt je lichaam een tekort aan brandstof. Je lichaam krijgt te weinig calorieën binnen om goed te kunnen functioneren. Door steeds zuiniger en langzamer te gaan verbranden, past je lichaam zich aan aan deze zoveelste periode van honger. Je verbranding,

dit is je ruststofwisseling, gaat omlaag. Ga je na het strenge lijnen weer normaal eten, dan slaat je lichaam deze extra calorieën snel op als vet. Grote kans dat er namelijk binnenkort weer een hongerperiode aan komt, je lijf slaat alvast wat reservevet op. Slimme actie van je lijf! In mijn praktijk zie ik heel veel mensen, wederom veel vrouwen, die echt willen stoppen met het jojoën. Deze vrouwen zijn moedeloos geworden van de strijd die het hele jaar doorgaat: afvallen, blij zijn, weer iets aankomen, gefrustreerd raken en weer gaan lijnen.

Irene: 'Ik wil af van het jojoën. Ik wil nu echt blijvend een lager gewicht. Snel afvallen hoeft niet meer, ik snap dat dat niet werkt. Ik wil het nu op de gezonde manier doen en trek er een half jaar voor uit.'

Dit klinkt heel verstandig: Irene is op de goede weg. Mijn ervaring is dat het voor zeer ervaren lijners, voor mensen met een jojoeverleden, lastig is om over te gaan op gezond en matig eten. De verleiding om toch even een snelle start te maken blijft groot. 'Even snel de eerste vijf kilo kwijtraken, daarna ga ik gezond afvallen.'

Het groepsprogramma 10kilolichter duurt zes maanden, zodat je rustig andere voedingsgewoonten kunt aanleren en anderhalve kilo per maand afvalt. Volgens Irene 'kon dat wel wat sneller.' Irene bleek na een maand al drieënhalve kilo kwijt te zijn en hiermee was ze de koploper van de groep. Ze at weliswaar meer en gezonder dan bij haar vorige lijnpogingen, maar ze kon de verleiding niet weerstaan om iets strenger te zijn dan haar was aangeraden en minder te eten dan de 1500 kilocalorieën die ik voorgesteld had.

Irene: 'Ik volg het programma vier maanden en nu merk ik dat ik echt niet meer zo streng hoef te zijn. Ik kan al weer een wijntje nemen en ben al met de kinderen naar McDonald's geweest. Vaak neem ik ook om vier uur 's middags nog een boterham, zodat ik niet zo hongerig aan het avondeten begin. Ik ben nu zes kilo kwijt en mijn gewicht zakt nog steeds.'

Gewoonte-eten: eetverslaving

Te veel eten op specifieke momenten of in bepaalde situaties kan een gewoonte zijn, denk aan alle gezinnen die op vrijdagavond samen voor de tv naar The Voice of Holland kijken, met chips en cola binnen handbereik. Later op de avond nog een wijntje en toastjes: gezellig!

'Na het avondeten een stuk chocola, voor de lekkere trek. Een Mars van de benzinepomp na een dag werken.'

'Als m'n vriendin komt, dan haal ik altijd wat lekkers bij de koffie. Ja, zij is net als ik ook aan de lijn. Maar ja, daar maken we ons nu niet druk om.'

'Mijn schoonmoeder heeft altijd twee soorten gebak om uit te kiezen. Ik kan het niet maken om niets te nemen. Dan volgt de borrel met hapjes. Bij de maaltijdsoep heeft ze stokbroodjes met kruidenboter. Tja, zo gaat dat bij mijn schoonmoeder; nee zeggen werkt niet.'

Vaste gewoonten kunnen uitmonden in een verslaving. Zo neem ik zelf iedere avond één glas wijn bij mijn warme maaltijd: rode, witte of rosé, de kleur is afhankelijk van het seizoen. Dit is een zeer vaste gewoonte die je bij mij een verslaving kunt noemen. Wanneer ik bij mijn ouders

eet of bij een vriendin die geen alcohol drinkt, dan heb ik geen behoefte aan mijn glas wijn. Mijn gewoonte of verslaving is daarmee enigszins plaatsgebonden.

Een andere vaste gewoonte van mij is het genieten van één bonbon bij de koffie na het warme eten. Als ik een dag geen bonbon of chocola in huis heb, dan voelt dat als een serieus gemis. Inderdaad, dit kunnen we ook een verslaving noemen.

Nog een derde gewoonte of verslaving is het kopen van een Bounty als ik met de auto naar huis rijd en een lange afstand af heb te leggen. Ik voel dan een zeer sterk verlangen naar een Bounty puur. De eerste benzinepomp kan ik nog weerstaan. De tweede vaak niet. In de supermarkt koop ik nooit Bounty, blijkbaar heb ik daar geen behoefte aan.

Dit zijn drie voorbeelden van gewoonten van mij die duidelijk een verslaving zijn geworden. Is dat een probleem? Dat ervaar ik niet zo. De wijn zou ik beter in een kleiner glas kunnen drinken. De alcohol zorgt namelijk wel voor vermoeidheid. Het dagelijkse chocolaatje en de tweewekelijkse Bounty zie ik niet als een probleem.

Wanneer is een gewoonte wel een probleem? Als je ieder weekend een zak chips leegeet, dan krijg je elfhonderd kilocalorieën binnen. Neem je er dipsaus bij? Dat betekent driehonderd kilocalorieën extra. Wil je afvallen? Dan brengt deze vaste gewoonte je niet dichterbij je doel.

Drink je iedere dag twee of drie glazen wijn? Eentje bij het koken, een tweede glas bij het eten en 's avonds voor het slapen nog een laatste glas ter ontspanning? Dat betekent dagelijks driehonderd kilocalorieën en per week eenentwintighonderd kilocalorieën. Dat zijn veel calorieën als je wilt afvallen.

Betekent vakantie vieren iedere dag een ijsje? Een leuke gewoonte, zeker voor de kinderen. Een waterijsje bevat 45 kilocalorieën. Dat betekent 630 kilocalorieën extra na veertien dagen vakantie. Houd je meer van een hoorntje met twee bolletjes roomijs? Dat levert je circa 230 kilocalorieën op. Inderdaad, dat betekent ruim drieduizend kilocalorieën na twee vakantieweken! Gewichtsneutraal je vakantie doorkomen wordt hiermee moeilijk.

Of jouw vaste snoepgewoonten een probleem zijn of niet hangt dus met name af van de vraag of je wilt afvallen. Zo ja, dan zijn gewoonten die je veel extra calorieën opleveren een probleem. Gewoonten zijn aangeleerde patronen en het goede nieuws is dat je deze gewoonten dus kunt afleren. Dit doe je door nieuwe gewoonten aan te leren. Aanleren wil zeggen dat je moet oefenen met je nieuwe gewoonten. In het tweede hoofdstuk gaan we hiermee aan de slag.

Emotie-eten: eetprobleem

Emotie-eten definieer ik, zoals beschreven in paragraaf 1.1, als:

het dempen van 'lastige' emoties, zoals verdriet, eenzaamheid of boosheid, met eten zoals chocola, chips, koekjes en ijs

De frequentie waarmee je je emoties dempt met koek, chips, ijs of chocola bepaalt of het een probleem is. Dat geldt ook voor de hoeveelheid eten die je per keer inneemt.

Vergrijp je je twee keer per maand aan een reep chocola omdat je een geestelijke energiedip hebt? Of omdat je baalt van je werk, gezin, leven, het weer et cetera? En kun je dan stoppen met snoepen na één reep? Dan is er mijns inziens geen sprake van een eetprobleem. Wellicht heb je dit snoep- of snaaimoment nodig om even uit de band te springen en jezelf te troosten. Zolang dit eetgedrag je niet in zijn greep houdt en zolang je er niet zwaarder van wordt, is het geen probleem. Er is op die momenten wel sprake van emotie-eten, maar het heeft weinig effect op je lichaam, je humeur en je dagelijks leven.

Het emotie-eten is wel een probleem wanneer je een paar keer per week snoep- en snaaibuien hebt. De eetbuien betekenen dat je in korte tijd veel extra calorieën binnenkrijgt. Een reep chocola bevat al snel 250 kilocalorieën, een half pak chocoladekoekjes vijfhonderd kilocalorieën en een halve literbak roomijs circa duizend kilocalorieën. Op gewicht blijven of zelfs gewicht verliezen wordt erg moeilijk als je een paar dagen per week duizend kilocalorieën te veel nuttigt.

Emotie-eten is dus vrijwel altijd een probleem wanneer je overgewicht hebt en wilt afvallen.

Er is sprake van een eetprobleem als je een verstoorde relatie met voedsel hebt. Eten of juist niet eten beheerst niet je volledige leven, maar heeft wel dagelijks een sterke invloed op je gedachten en stemming. Een deel van je energie steek je iedere dag weer in goede voornemens, verboden, geboden en gedachten over eten. Mijn begeleiding en dit boek richten zich op deze categorie van eetproblematiek.

Eetstoornis

Bij een eetstoornis is er sprake van een ernstige psychiatrische ziekte, die grote lijdensdruk veroorzaakt. Kenmerkend voor eetstoornissen is een sterke preoccupatie met eten en gewicht en een verstoord lichaamsbeeld (bron: Multidisciplinaire richtlijn eetstoornissen, GGZ 2006).

Bij een eetstoornis is sprake van:

- Een enorme allesoverheersende angst om dik(ker) te worden.
- Gestoord, soms dwangmatig eetgedrag.
- Een verstoorde lichaamsbeleving.

In dit boek noem en beschrijf ik kort drie soorten eetstoornissen:

- a. Anorexia Nervosa
- b. Boulimia Nervosa
- c. Binge Eating Disorder

Anorexia Nervosa – volgens de officiële definitie in de DSM-V¹

Anorexia Nervosa kenmerkt zich door:

- Een sterke restrictie in voedsel inname, hetgeen leidt tot een 'significant laag gewicht'.
- Sterke angst om in gewicht aan te komen.

1 DSM-V: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Het is classificatiesysteem dat wereldwijd door hulpverleningsinstellingen gebruikt wordt om vast te stellen of sprake is van een psychiatrische stoornis.

- Verstoord beeld van zichzelf en hun lichaamsconditie. Anorexia Nervosa patiënten geloven te dik te zijn, terwijl zij volgens objectieve maatstaven een ondergewicht hebben. Deze patiënten denken dik te worden van één maaltijd. De gedachten over voeding, gewicht en lichaamsbeeld zijn verstoord.
- Ontkenning dat het lage lichaamsgewicht een probleem is.

Boulimia Nervosa

“Boulimia, dat letterlijk betekent ‘hongerig zijn als een os’, is een eetstoornis die zich pas sinds de jaren zeventig duidelijk is gaan manifesteren, maar sindsdien in onze westerse samenleving een verontrustende omvang heeft aangenomen, vooral bij meisjes en jonge vrouwen onder de dertig jaar.” ... “Degenen die eraan lijden, worden soms enkele malen per week, maar niet zelden ook één of meerdere keren per dag, overvallen door een dwangmatige eetbui.” (bron: Tatjana van Strien - Afvallen op maat 2010, pag 51).

Bij Boulimia Nervosa worden de terugkerende eetbuien gevolgd door braken, laxeren, vasten of bovenmatige lichamelijke activiteit. Met deze acties wordt geprobeerd gewichtstoename te voorkomen. Eetbuien worden vaak gepland op momenten dat de persoon alleen is. Er is sprake van een eetverslaving die verregaande invloed op het dagelijks leven heeft. Het voortdurend piekeren over en bezig zijn met wel of niet eten geeft een grote lijdensdruk (bron: Tatjana van Strien - Afvallen op maat 2010).

Binge Eating Disorder (BED)

De Amerikaanse psychiater Albert Stunkard beschrijft binge eaters als mensen die grote hoeveelheden vet en zoet eten naar binnen werken. “Ze stoppen meestal pas bij een zo ‘vol’ gevoel, dat het is alsof de maag barst. Het aantal calorieën dat op die manier wordt opgenomen, kan oplopen tot 2.000 à 2.500 kcal per eetbui.” “Er hoeft geen sprake te zijn van compenserend gedrag om gewichtstoename te voorkomen” (bron: Tatjana van Strien - Afvallen op maat 2010, pag 51).

Een eetstoornis is een uiterlijk kenmerk van wat er van binnen speelt, bijvoorbeeld een gebrek aan zelfvertrouwen of eigenwaarde, gevoelens van schuld, boosheid, schaamte, eenzaamheid, verveling, leegte of depressieve gevoelens. Door van eten een probleem te maken, hoef je niet onder ogen te zien wat er werkelijk speelt of wat werkelijk wordt ervaren (bron: Anneke Geertsema, specialist op het gebied van eetstoornissen).

Van alle nieuwe mensen die ik in mijn praktijk verwelkom, blijkt een enkeling een eetstoornis te hebben. Bij deze mensen speelt inderdaad altijd dat het eetprobleem een soort houvast of reden is om niet te onderzoeken wat het onderliggende probleem is. Een rechtenstudente zocht mij op in verband met haar terugkerende eetproblemen. Ze had in de stad gestudeerd en in de afrondingsfase van haar studie was ze teruggegaan naar haar ouderlijk huis in haar geboortedorp. Tot die tijd waren haar studieresultaten prima. Afstuderen lukte echter niet omdat zij zich niet meer kon concentreren. Ze had te veel last van voortdurende dwanggedachten over wel of niet eten, wel of niet overgeven, te veel eetbuien, te veel schuld en schaamte. Ze kwam aan: let wel, ze ging van maat 36 naar maat 38. Ze voelde zich ontzettend dik en lelijk, terwijl ze met haar slanke lichaam en lange blonde haar volledig voldeed aan het hedendaagse schoonheidsideaal.

Door haar eetprobleem was deze jonge vrouw niet in staat haar studie af te ronden en een baan te zoeken als jurist. Parttime meewerken op het boerenbedrijf van haar ouders en in het weekend op stap gaan met haar oude vrienden lukte wel. Tijdens enkele gesprekken met mij ontdekte deze vrouw dat ze een grote angst had om op eigen benen te staan en zich als jurist kenbaar te maken. Terugkeren naar het ouderlijk huis en naar het bekende van de eetbuien betekende voor haar terugkeren naar de veiligheid. Gezien de ernst van haar eetbuien heb ik haar, ondanks dit nieuw verkregen inzicht, doorverwezen naar een gespecialiseerde instelling waar zij intensieve begeleiding kon krijgen.

Een huisarts, psycholoog of psychosociaal therapeut kan beoordelen of er bij jou sprake is van een eetstoornis. Deskundige intensieve persoonlijke begeleiding is bij een eetstoornis absoluut noodzakelijk omdat een eetstoornis namelijk altijd ernstige gevolgen heeft op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied. Het lezen van dit boek kan een aanzet zijn tot het zoeken van professionele hulp.

In mijn praktijk begeleid ik vooral mensen die emotie-eters zijn en/of een eetprobleem hebben. Mensen met een eetstoornis begeleid ik uitsluitend indien zij ook intensieve begeleiding ontvangen vanuit een gespecialiseerde instelling.

1.7 Samenvatting en op naar de volgende stap

Na dit eerste hoofdstuk weet je wat emotie-eten inhoudt en of jij een emotie-eter bent. Mogelijk ben je daarnaast ook een verleidingseter, een Bourgondiër. Je hebt jezelf mogelijk herkend als jojoër of als gewoonte-eter. Als je denkt dat je aan de criteria van een eetstoornis voldoet, zoek dan ook professionele hulp.

In hoofdstuk twee ga je starten met het onderzoeken van jouw snoep- en snaaibuien. Je gaat je eigen patronen in het emotie-eten onttrafen. Je begint met het noteren van de situaties waarin je de neiging hebt tot overmatig eten – bijvoorbeeld 's avonds op de bank, als je alleen thuis bent. Daarna ga je na hoe je je voelt op zo'n moment – moe, verdrietig, boos? Een volgende stap is bedenken wat je op dat moment het allerliefste zou willen – troost, een luisterend oor, een boksbal?

Het wordt vervolgens helder dat er andere manieren zijn om met lastige gevoelens om te gaan dan snoepen en snaaien.