



**Magali Jacobs**  
Diëtiste en psychologe  
Instituut Paul Lambin

foto: Gregory Halliday

# “Bewust toegeven beter dan dieet”

Emotioneel eten hoeft geen probleem te zijn, maar als u het vaak doet kan het leiden tot overgewicht. Diëten blijkt niet de oplossing, leren omgaan met uw emoties des te meer.

Paul Nies – Gitte Wolput

**H**erkent u het gevoel? U voelt zich niet te best, bent vermoeid na een lange werkweek of hebt te kampen met stress, en u begeeft zich naar de koel- of snoepkast voor iets lekkers. Nee, niet omdat u honger hebt, maar gewoon, omdat u denkt dat u zich daardoor beter gaat voelen. Dit heet “emotioneel eten”. Het gaat niet altijd gepaard met eetbuien waarbij er op

korte tijd grote hoeveelheden voedsel naar binnen worden gewerkt, maar desondanks kan het een probleem zijn, bv. als u het geregeld doet en daardoor flink gaat bijkomen. “Er is nog niet veel onderzoek naar gevoerd”, zegt diëtiste en psychologe Magali Jacobs, “maar iedereen kent het fenomeen van emotioneel eten: dat je uit stress of gewoon omdat je je verveelt,

gaat beginnen eten. Soms gebeurt dit ook onbewust, zonder dat je de emotie echt kunt benoemen of überhaupt beseft dat die er is. Maar een oplossing biedt het impulsief eten zelden, zeker niet op korte termijn. Soms worden de gevoelens zelfs nog versterkt, bijvoorbeeld wanneer iemand zich niet goed voelt, daardoor gaat eten en zich hierdoor nog minder goed gaat voelen.

## Hoe kan je stoppen met het emotioneel eten?

**Jacobs:** Als je op het internet zoekt, vind je daar vaak erg voor de hand liggende oplossingen: “eet regelmatig en gezond, dan krijg je niet zo’n honger” of “gooi alle ongezonde troep buiten”. Maar zo eenvoudig is het niet.

Gezond en regelmatig eten is natuurlijk belangrijk en helpt om je hongergevoel onder controle te houden, maar het is geen oplossing voor emotioneel eten, omdat dit los staat van of je al of niet honger hebt. Door regelmatig te eten leren we immers niet om op een

## Dit doet u het best

**Zorg voor afleiding:** bel iemand op om uw hart te luchten, ga sporten, bekijk een film of luister naar muziek ...

### Houd uw stressniveau onder controle.

Dit kan door voldoende te bewegen, genoeg te slapen of door uzelf te verwennen met een warm bad of een massage. Ook helpt het om de problemen even van op afstand te bekijken en ze te relativiseren, bv. met een meditatie-oefening.

**Voelt u een hevige drang** om te eten, dan kunt u eraan toegeven. Maar doe dit bewust: denk na over waar u echt zin in hebt, en eet hier dan een kleine portie van. Doe dit traag, denk na bij elke hap. Mogelijk bevredigt dit uw behoefte, zonder dat u zich hebt moeten volproppen. Helpt dit niet, dan zal een grotere portie wellicht ook geen soelaas bieden. Dan is het tijd om andere manieren te zoeken om u beter te voelen.

**Blijft het emotioneel eten aanhouden,** en zijn er zelfs momenten waarop u af te rekenen krijgt met oncontroleerbare eetbuien, waarbij u zich op korte tijd volpropt? Neem dan contact op met een therapeut die is gespecialiseerd in eetproblemen.

andere manier om te gaan met onze emoties, en het is net het omgaan met – voornamelijk negatieve – emoties die bij emo-eten centraal staat. En wat betreft die ongezonde troep: sommige mensen storten zich, wanneer ze minder goed in hun vel zitten, net op gezonde voeding en werken bijvoorbeeld al het fruit dat in huis is naar binnen.

## Eten ze in zo’n geval gezond emotioneel?

**Jacobs:** Niet echt, want ook dan neem je veel extra energie op, zonder dat je die eigenlijk nodig hebt. Het zijn ook calorieën en je komt er dus net zo goed van bij.

## Kan een dieet helpen?

**Jacobs:** Nee, diëten is over het algemeen geen afdoend middel tegen emo-eten. Het legt immers beperkingen op, die emotioneel eten net in de hand kunnen werken. Vaak zien we dat mensen zich een tijdje kunnen “inhouden”, maar dat de veer dan knapt en dat ze zelfs méér gaan eten dan dat ze zonder dieet zouden hebben gedaan. Een dieet helpt je ook helemaal niet om te gaan met de emoties die ons naar de koelkast lokken. Maar dat wil nog niet zeggen dat het geen zin heeft om naar een diëtist(e) te gaan, als je aanvoelt dat je te vaak emotioneel eet. Maar zijn of haar rol beperkt zich in dat geval niet tot het voorschrijven van een dieet. Bij emo-eters moeten we aandacht besteden aan de gevoelens die je doen eten en eventueel kan je worden gecoacht hoe je ermee kunt omgaan. Al is er geen garantie op een bevredigend resultaat, verder onderzoek is hier op zijn plaats.

## Is er een aanpak die wel focust op de negatieve emoties die doen eten?

**Jacobs:** Dit is veeleer het geval bij mindfulness. Ga je “mindful” eten, dan ga je jezelf, met behulp van meditatie-oefeningen, van op afstand observeren. Wanneer heb je de neiging om te eten? Welke invloeden zetten je aan tot eten?

Welke gedachten en gevoelens duiken er op in eender welk stadium van dit proces? Door mindful te eten leer je zien hoe emoties en gedachten je eetgedrag beïnvloeden. Stress, verveling en onrust kunnen je aanzetten tot eten, terwijl kritische gedachten vaak net doen stoppen met eten.

Het uiteindelijke doel: minder op automatische piloot eten en vrijer kunnen kiezen waar, wanneer, waarom en hoe je eet. Dit door te proberen jezelf te aanvaarden. Het doel is dus niet om gewicht te verliezen, al kan dit een gevolg zijn. De resultaten van wetenschappelijk onderzoek zijn alvast veelbelovend.

## Welke methodes worden nog ondersteund door de wetenschap?

**Jacobs:** Naast mindfulness zijn er een paar studies die suggereren dat een programma op basis van yoga, gecombineerd met voldoende slaap en lichaamsbeweging, kan helpen. Deze zouden vooral helpen als het emotioneel eten te wijten is aan stress.

## Ook gedragstherapie wordt vaak geciteerd.

**Jacobs:** Gedragstherapie kan inderdaad worden overwogen, vooral voor mensen wiens eetgedrag echt problematisch is en bv. ook kampen met eetbuien. Een therapeut gaat dan samen met jou bekijken welke problemen er schuilgaan achter een bepaald gedrag. Gaat het om verveling, stress, relatieproblemen misschien? Er wordt samen bekeken waar, wanneer en waarom bepaalde probleemgedragingen zich voordoen. Je moet weten welke prikkels met dit gedrag zijn geassocieerd en wat je precies stimuleert om dit gedrag te blijven stellen. Hiervoor werken therapeuten vaak met zelfobservatie: je krijgt de opdracht om, in dit geval, te noteren wanneer je ging eten en welke prikkel daar precies aan voorafging of hoe je je voelde op dat moment. Daarna wordt er werk gemaakt van een behandelplan. 🍏