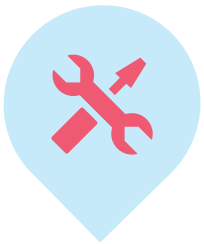
Emotie-eten

Eten doen we niet alleen als we honger hebben. We eten soms ook omdat we iets voelen. Eten kan troosten, afleiden of helpen om ons rustiger te voelen. Soms eten we om iets te vieren. Soms eten we om met moeilijke momenten om te gaan. Dat gebeurt vaak automatisch, zonder dat we het doorhebben. Hoe kan je dit bij jezelf beter herkennen?

Na vandaag weet je beter hoe emotie-eten bij jou werkt

Je weet
op wat voor momenten jij een gevoel 'weg' wil eten.

Je begrijpt
wat er in je hoofd gebeurt bij emotie-eten.



Je kan
nieuwe manieren bedenken om met je emoties om te gaan.

Wat is emotie-eten?

Emotie-eten is eten om met gevoelens om te gaan. Vaak zijn dat lastige gevoelens, zoals boosheid of verdriet. Door te eten, kan een vervelende emotie even minder worden en voel je je wat fijner. Maar dat fijne gevoel verdwijnt meestal snel. We noemen het ook emotie-eten als je vindt dat je een beloning hebt verdiend, en daardoor meer eet dan je eigenlijk wil.

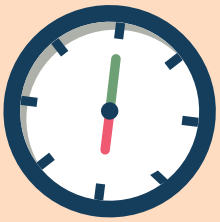
Wat is schijnhonger?

Schijnhonger betekent dat je hoofd zegt dat je wil eten, terwijl je lichaam geen eten nodig heeft heeft. Je kan schijnhonger voelen als je je verveelt, als je gestresst bent of als je verleid wordt door lekker eten.

Manieren om emotie-eten te voorkomen

Zorg voor afleiding

Doe iets wat je fijn vindt. Maak bijvoorbeeld een wandeling, kijk een film, bel met een vriend(in) of familielid, of neem een douche.



Niet gelukt? Probeer het opnieuw

Verdeel je dag in drie dagdelen. Is het in de ochtend niet gelukt om anders met emotie-eten om te gaan? Dan kan het later op de dag nog steeds goed gaan!

Drink een glas water of poets je tanden

Dorst kan hetzelfde aanvoelen als honger. Drink een glas water, wacht tien minuten en kijk of het gevoel weggaat. Tandenpoetsen kan ook helpen: door het frisse gevoel in je mond krijg je minder zin om te eten.

Vul de test in en ontdek waar jij aan kan werken

Wil je weten of je vooral een emotie-eter ben of juist een verleidingseter? Of allebei? Geef met pen of potlood antwoord op de onderstaande vragen. Denk er niet te lang over na, het is geen wetenschappelijke test. Omcirkel de 'A' of 'B' achter de vraag, als jouw antwoord op de vraag 'ja' is.

Op een feestje houd ik me in, thuis duik ik stiekem de koelkast in.	A
Als ik moe ben, dan krijg ik energie van troost-eten.	A
In een wok-restaurant kan ik mij slecht beheersen, dan schep ik toch drie keer op.	B
Ik vind het moeilijk om 'nee' te zeggen tegen wijn en hapjes op een borrel.	B
Als ik me onrustig of leeg voel, heb ik veel zin om te snoepen of snaaien.	A
Op een verjaardag kan ik het gebak en de hapjes moeilijk overslaan.	B
Ik voel mij vaak schuldig als ik veel heb gesnoept.	A
Als mensen eten waar ik bij ben, dan wil ik ook meedoen.	B
Ik heb een paar keer per week een snoep- of snaaibui.	A
Als er op gebak getrakteerd wordt, dan kan ik dit slecht overslaan.	B
Bij de benzinepomp neem ik heel vaak een reep chocola of een ijsje.	B
Eten geeft mij troost als ik mij verdrietig, alleen of onrustig voel.	A
De kantine sla ik liever over; ik koop daar vaak meer dan ik wil.	B
Eindelijk tijd voor mezelf! Verdiend! Daar hoort chocola of wijn met hapjes bij.	A
De geur van vers gebakken brood, daardoor heb ik direct zin om te eten.	B
Nee zeggen tegen gebak vind ik lastig, vooral als de gastheer zo aandringt.	B
Ik eet vaak automatisch en snel. Pas later zie ik hoeveel ik gegeten heb.	A
Ik schaam mij dat ik steeds weer ga snoepen, terwijl ik weet hoe slecht ik me later voel.	A
In een hotel eet ik altijd teveel van het ontbijt, er is veel te veel keuze.	B
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.

..... A

..... B

Opdracht

Wat voel je?

Na de vorige voedingsles heb je nagedacht over een situatie waar emotie-eten een rol speelde. Gebruik die situatie om deze opdracht te maken.

Vul de 3 stappen in:

Situatie
Wat is er gebeurd? Waarom wilde je snoepen of eten?

Gevoel
Wat was je gevoel op dat moment, in de specifieke situatie?

Behoefte
Wat had je echt nodig in die situatie? Wat zou je het allerliefste willen? Dit hoeft niet realistisch of haalbaar te zijn.

Voor de volgende keer

Maak voor de volgende bijeenkomst een paar foto's van je eten.
Maak minimaal 1 keer een foto van je ontbijt, minimaal 1 keer een foto van je lunch, en minimaal 1 keer een foto van je avondeten.