



Emotie-eten

Een hand in de koektrommel als je je verdrietig voelt of je woede wegeten met een grote zak paprikachips. Waarom grijpen we naar ongezonde voeding als onze emoties ons te veel worden?

Tekst: Rianne van Vulpen Foto's: Fotolia.com





De hele dag ben je druk geweest met de voorbereidingen. Je had het eten-tje van vanavond tot in de puntjes voorbereid en er kon niets meer mis gaan. Tenminste, dat dacht je. Maar om eerlijk te zijn, viel het ontzettend tegen. Het vlees was niet gaar, het nagerecht zag er niet zo mooi als je had gehoopt en tot overmaat van ramp lachte niemand om je ijzersterke grappen. Voor de afwas heb je nog zeker anderhalf uur nodig. Je oog valt op het schaalkje met overgebleven bonbons. Een voor een werk je ze naar binnen. Al gauw voel je je vreselijk rot, want je had al zo veel gegeten vanavond. En ondanks dat je bijna op ontploffen staat, eet je toch ook het restje ijs nog maar even op. Typisch gevalletje van emotie-eten.

Vechten of vluchten

“Emotie-eten is eten vanuit een andere motivatie dan honger”, zegt dieetpsycholoog Heleen Ligtelijn. “Vaak is die andere motivatie een emotie.” Dat kunnen negatieve emoties zijn, maar ook positieve emoties zijn soms aanleiding om meer te eten dan je eigenlijk zou willen [zie kader ‘Eten van geluk’, red]. De belangrijke vraag is waarom we op zo’n moment naar eten grijpen. Catharine Evers, onderzoeker in de eetpsychologie aan de Universiteit

van Utrecht legt uit dat het eigenlijk een heel onnatuurlijke reactie is. “Bij heftige emoties zoals angst, woede of stress maakt het lichaam zich evolutionair gezien klaar om te vechten of te vluchten. Op zo’n moment verhoogt je hartslag, produceer je meer zweet en komt er in je lichaam een hormoon vrij dat het gevoel van verzadiging geeft. De logische reactie zou eigenlijk zijn om juist minder te gaan eten.” Ondanks dat het niet misschien niet logisch is, komt emotie-eten regelmatig voor.

Wilskracht

Volgens Ligtelijn zijn er drie soorten emotie-eters te onderscheiden. “Ten eerste is er een groep die hun emoties niet kunnen herkennen en gevoelsblind zijn. Als zij boos of verdrietig zijn, krijgen ze een soort onbestemd gevoel en deze mensen grijpen dan vaak naar eten om dat gevoel te sussen. Daarnaast kan het zijn dat je in een situatie zit waarin je je emoties niet kunt uiten. Het is bijvoorbeeld niet altijd handig om je woede te uiten naar je baas. Er is een groep mensen die als alternatieve uiting van die woede dan maar naar de snoepspot grijpt. De derde soort emotie-eters zijn mensen die langdurig last hebben van bepaalde emoties. Stress, verdriet, woede, maar ook ultiem geluk put-





ten mensen op den duur uit. Dat heeft als resultaat dat je je minder goed kunt verweren tegen de verleiding van ongezonde snacks." Volgens Ligtelijn behoren de meeste emotie-eters tot die laatste categorie. Ook het eerdergenoemde etentje is onder deze categorie te scharen; je bent de hele dag druk geweest, bent gestrest en aan het einde van de avond helemaal doodop. De wilskracht om gezond te blijven eten, is als een spier die steeds vermoeider wordt en uiteindelijk verslapt. Gevolg: je kunt je niet meer inhouden en geeft volledig toe aan de verleiding van allerlei ongezonde etenswaren.

"Heftige emoties maken je impulsief"

Vicieuze cirkel

Want 'on gezond', dat is toch meestal het gemeenschappelijke kenmerk van de voeding waar emotie-eters in een emotionele bui naar grijpen. Waarom kies je op dat moment niet verstandig voor een bakje sla of een stuk komkommer? "Dat komt omdat heftige emoties je een tikkeltje impulsief maken", legt Evers uit. "Je denkt alleen nog maar na over het kortetermijneffect." Ligtelijn beaamt dat: "Je voelt je rot op zo'n moment en wilt door te eten een fijn gevoel creëren. Dat genot is te vinden in producten met veel suiker en vet. Met een stuk komkommer schiet je voor je

gevoel weinig op." In eerste instantie voel je je misschien beter, maar dat is van korte duur. Bij de meeste emotie-eters komt vervolgens vrij snel het besef dat ze door veel te eten het probleem eigenlijk alleen maar groter hebben gemaakt: nu ben je niet alleen boos, verdrietig of gestrest, maar baal je ook nog van jezelf omdat je je niet hebt kunnen inhouden. Je voelt je nóg ellendiger en in het ergste geval probeer je ook dat gevoel op te lossen door te eten. Voor je het weet zit je volledig verstrikt in een vicieuze cirkel.

Iedereen emotie-eter

Om emotie-eten te verhelpen, is het zaak om emoties te leren herkennen en op een goede manier te uiten. "Probeer na te gaan wat het achterliggende probleem is, eventueel met de hulp van een professional", adviseert Ligtelijn. "Echte emotie-eters hebben een serieuze eetstoornis. In dat geval is cognitieve gedragstherapie een passende behandeling. Maar er zijn ook een heleboel mensen bij wie het allemaal wat gematigder ligt. Emotie-eten is tegenwoordig een hot topic



en inmiddels bestempelt zo'n beetje iedere vrouw zichzelf als een emotie-eter." Evers komt tijdens haar onderzoek regelmatig kerngezonde, prachtig slanke studentes die zichzelf emotie-eters noemen, omdat ze in een verdrietige bui soms een paar bonbons eten. "Dat hoeft niet per definitie slecht te zijn en dat maakt je ook niet meteen een emotie-eter. Als na die paar bonbons je zelfbeheersing weer terug is, zie ik geen enkel probleem."

"Emotie-eten wordt enorm overschat"

Eetdagboek

Ligtelijn beaamt dat: "Emotie-eten wordt enorm overschat en overgediagnosticeerd. Als mensen, om welke reden dan ook, zin hebben om te eten, dan gebruiken ze als excuus al snel 'dat ze nu eenmaal een emotie-eter zijn'. Terwijl het in de meeste gevallen eerder gaat om eten uit verveling of verkeerd aangeleerde eetgewoontes." In zulke gevallen kan het helpen om een eetdagboekje bij te houden om zo voor jezelf te registreren wat momenten zijn waarop je ongecontroleerd gaat snacken. Evers: "Misschien merk je bij jezelf dat je vaak naar iets lekker grijpt als je alleen thuis op de bank zit. Het is handig als je daar inzicht in krijgt. Op die manier kun je te weten komen welke situaties je beter kunt vermijden om



ongecontroleerde eetbuien te voorkomen." Tot slot geeft Ligtelijn nog als advies: "Zorg voor een goed basis eetpatroon en rust goed uit. Als je uitgerust bent, kun je jezelf makkelijker behoeden voor het grijpen naar eten

als het even lastig wordt." Dus de tip na een stressvolle dag en een tegenvallend dinertje? Ga lekker slapen. Morgenochtend kun je de hele wereld, inclusief die enorme afwas, met gemak weer aan.



Eten van geluk

Ook eten bij positieve emoties kun je onder emotie-eten scharen. "Misschien is eten bij positieve emoties en vrolijke gelegenheden nog wel problematischer", stelt Catharine Evers. "Uit recent onderzoek van de Universiteit Utrecht in samenwerking met Maastricht University is gebleken dat de meeste mensen vaker buitensporig eetgedrag vertonen op gelegenheden zoals verjaardagen en feestjes dan tijdens een verdrietige bui." Onder het mom van 'ach, het is gezellig' of 'een stukje taart hoort er nu eenmaal bij', ben je al snel geneigd meer te eten dan je eigenlijk zou willen. Wees dus ook bij positieve emoties alert op je eetgedrag.