



Emotie-eten de baas

Emotie-eten is vaak de oorzaak van overgewicht. Volgens klinisch-psycholoog prof.dr. Tatjana van Strien is zo'n 40% van de obese mensen een emotionele eter, waarbij overmatig wordt gegeten als reactie op stress en vervelende gevoelens. Het gaat daarbij om grote aantallen: in 2015 was meer dan 50% van de Nederlanders van 20 jaar en ouder te zwaar, in 1981 was dat 33%.



» **Lida Meisemakers**
Diëtist, 'emotie-eten de baas'-specialist

De definitie van emotie-eten is: 'het dempen van lastige emoties, zoals verdriet, eenzaamheid of boosheid, met eten zoals chocola, chips en andere snacks.' De frequentie waarmee emoties gedempt worden met dit soort eten bepaalt of er sprake is van een eetprobleem. Emotie-eten is een probleem wanneer iemand een aantal keren per week een snoep- of snaaibui heeft. Deze eetbuien betekenen dat er in korte tijd veel extra calorieën worden genuttigd. Dit veroorzaakt uiteindelijk overgewicht.

Daarnaast is er een verstoorde relatie met voedsel. Eten of juist niet-eten beheerst niet het volledige leven, maar heeft wel dagelijks een sterke invloed op gedachten en stemming.

Veel emotie-eters met overgewicht gaan op een streng dieet, maar houden dit niet vol en gaan vervolgens weer te veel eten als ze stress, onrust of verdriet ervaren. Door het emotie-eten lukt het niet om blijvend af te vallen. Emotie-eters zitten daarom vaak

in een vicieuze cirkel. Lijnen en meer bewegen zijn voor emotie-eters geen effectieve manieren om af te vallen, omdat de oorzaak van het overmatig eten dan niet wordt aangepakt.

Herkenning belangrijk

Ook in de huisartsenpraktijk heeft een deel van de patiënten last van snoep- of snaaibuien. Om emotie-eten te kunnen behandelen, is een specifieke aanpak nodig. Daarom is het belangrijk dat praktijkondersteuners herkennen wanneer er sprake is van emotie-eten. Er zijn verschillende signalen die hierop kunnen wijzen, bijvoorbeeld bij ontregelde diabetes waarbij deze ontregeling niet te verklaren is door het redelijk gezonde eetpatroon. Bespreek het eetgedrag met de patiënt door vragen te stellen als: 'Uw dagelijks eten ziet er goed uit, zijn er ook momenten dat u veel meer eet?' Of: 'Zijn er momenten wanneer u meer eet dan u eigenlijk wilt? Heeft u hierover achteraf weleens een schuldgevoel?'

Een belangrijk signaal van emotie-eten is ook wanneer de patiënt terugvalt in ongewenst eetgedrag bij toegenomen stress, een heftige gebeurtenis of tegenslag.

Gewichtstoename kan dit signaal bevestigen. Het is belangrijk om door te vragen bij opmerkingen als: 'Het ging zo goed, totdat mijn moeder opeens achteruitging. Dat geeft zoveel onrust, dan blijf ik niet in mijn gezonde ritme.'

Stappenplan

In Nederland is in 2014 een netwerk 'Emotie-eten de baas'-specialisten[®] gestart, waarvan inmiddels veertien diëtisten deel uitmaken. Deze diëtisten hebben speciale scholingen gevolgd en richten zich specifiek op het begeleiden van emotie-eters. Deze specialisten laten emotie-eters ervaren dat ze met een stappenplan het emotie-eten onder controle kunnen krijgen en leren hen anders omgaan met stress, onrust of verdriet.

De eerste stap is het herkennen van specifieke situaties waarin de patiënt te veel eet, bijvoorbeeld 's avonds, alleen op de bank. Als tweede stap wordt de patiënt gevraagd wat zij op dat moment voelt. Voelt zij zich alleen, uitgeput, niet gewaardeerd? Bij de derde stap onderzoekt de patiënt waaraan zij echt behoefte heeft. Voelt zij zich alleen? Waarschijnlijk heeft zij meer behoefte aan een luisterend oor dan aan een pak koekjes. Uitgeput? Haar lichaam heeft vast behoefte aan slaap of rust.

Met deze eerste drie stappen krijgt de patiënt inzicht in haar eetgedrag. Zij erkent het patroon: 'ik zit niet lekker in mijn vel, dus ik moet nu eten' en onderzoekt haar werkelijke behoefte met vragen: 'wat is er aan de hand en wat zou ik in deze tijden van stress of onrust kunnen doen?' De patiënt ontrafelt het patroon van overmatig eten en snaaien en ontdekt dat zij bij grote zorgen beter een gesprek met een familielid of vriendin kan aangaan dan een pak koekjes leegeten.

Na het doorlopen van deze drie stappen



lukt het de patiënt vaak om de onderliggende patronen die het overmatig eten in stand houden, verder te onderzoeken. Als de patiënt elke dag uitgeput uit haar werk komt, kan zij nagaan waar dit vandaan komt. Werkt zij te veel over? Wat maakt dat zij vaak overwerkt? Omdat de manager dit vraagt? Wat maakt dat zij wel ja zegt en haar collega's niet? Deze patiënt kan leren haar grenzen aan te geven op het werk, waardoor ze weer meer energie krijgt.

Casus

Anja (51 jaar) heeft diabetes type 2 en komt weer aan in gewicht nu haar dementerende vader en moeder meer zorg nodig hebben. Een situatie die zich niet direct laat oplossen. Het is dan zinvol om te oefenen met

het 'verduren' van de gevoelens van onmacht, zorgen en verdriet. Leren met aandacht aanwezig te zijn bij gevoelens in plaats van direct naar chips te grijpen.

Om cliënten inzicht te laten krijgen in hun eetpatroon, werken we veel met het Ouder-Volwassene-Kindmodel uit de Transactionele Analyse (zie afbeelding). We nodigen Anja uit om vanuit een volwassene positie, dat wil zeggen met 'gezond verstand', in het hier en nu en van een afstand naar haar eigen gedrag te kijken.

Anja had sterke behoefte aan chocola nadat zij gestrest terugkwam van een bezoek aan haar dementerende moeder. Ze voelde zich machteloos, verdrietig en 'zielig' (kindpositie). Na het eten van de reep chocola baalde ze enorm van zichzelf. 'Zie je »

wel, het lukt mij nooit, ik kan nu net zo goed dooreten. Het wordt nooit wat met mij (ouderpositie)'. Vanuit een volwassene-positie kon ze later constateren dat de zorg voor haar ouders veel impact heeft. Als eerste stap ging ze praten met haar man en kinderen om te overleggen hoe zij haar kunnen ondersteunen.

Patronen doorbreken

Als 'emotie-eten de baas'-specialisten werken we veel samen met praktijkondersteuners en verwijzen we patiënten regelmatig naar de praktijkondersteuner-ggz. Bij ons krijgt de patiënt deels het inzicht dat bepaalde patronen niet bevorderend zijn voor een gezond leven. We helpen de patiënt in de ontwikkeling haar gedrag te veranderen. Voor verdere ondersteuning kan de praktijkondersteuner-ggz de patiënt begeleiden.

Wij geven uiteraard voedingsadviezen, maar daarop ligt niet de nadruk. Onze patiënten weten vaak wel wat ze zouden moeten eten. Ze hebben vaak al begeleiding gehad van een diëtist. Wij laten de cliënt nadenken hoe zij onderliggende patronen kunnen veranderen, zodat gezond gedrag wordt bevorderd.

Zo laten we veel patiënten een collage maken over zijn of haar ideale leven over vijf jaar. Hoe ziet je leven eruit als je wèl 15 kilo afvalt? Hoe is het dan met je conditie, met je gewrichten, kun je dan spelen met je kleinkinderen of mee op wandelvakantie? Hoe ziet je kleding eruit, je relatie? Welk werk doe je dan? Dit levert prachtige collages op met doelen voor de langere termijn.

Deze begeleiding is geschikt voor:

- patiënten met overgewicht;
- patiënten die alles al geprobeerd hebben om af te vallen;
- patiënten die last hebben jojoën;
- patiënten met overgewicht en diabetes en/of verhoogd cholesterol en/of verhoogde bloeddruk;
- patiënten die bereid zijn naar hun eigen

eetgewoonten te kijken en deze willen veranderen.

Bij de patiënt speelt vaak schaamte, en uiteindelijk een algeheel gevoel van falen, omdat de vele pogingen tot afvallen geen resultaat hebben opgeleverd. Emotie-eten als probleem krijgt weliswaar steeds meer bekendheid, maar de patiënt kan ook denken dat zij de enige is met dit eetprobleem. Een handig hulpmiddel om het onderwerp bespreekbaar te maken, is de test Emotie-eter of Verleidingseter van Fenna Jans-

'Emotie-eters dempen lastige emoties met eten'

sen. Door deze test in te vullen, herkennen patiënten zich direct als verleidings- of emotie-eter, of als beide. Deze test is gratis te downloaden op www.emotie-etendebaas.nl.

Wil je meer over dit onderwerp weten? Lees het boek *Liefde in plaats van chocola* van diëtist-therapeut Fenna Janssen of kijk op www.emotie-etendebaas.nl of www.lidametsemakers.nl.

Emotie-etendebaas.nl biedt informatie over het landelijke netwerk, wat voor de praktijkondersteuners relevant is. ■

Kernpunten

- De definitie van emotie-eten is: 'het dempen van lastige emoties.'
- Eetbuien zorgen ervoor dat iemand in korte tijd veel extra calorieën binnenkrijgt.
- Er is een verstoorde relatie met voedsel.
- Eten of juist niet-eten beheerst doen en denken.

Meer weten?

NHG-Standaard Obesitas, www.nhg.org.