

IN 5 STAPPEN VRIJ VAN EMOTIE-ETEN

© MICHELLE POSTMA



WAT IS EMOTIE-ETEN?

Emotie-eten ontstaat door een onvervulde emotionele behoefte



VERBINDING

Eten en emoties zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden in ons dagelijks leven. Stel je eens een bruiloft voor zonder bruidstaart of een verjaardag zonder hapjes en drankjes. Bewust en onbewust staan ze dus met elkaar in verbinding. En daar is niets mis mee, dat hoort bij onze cultuur en zorgt ook voor verbinding tussen mensen. Dit zijn positieve verbindingen. Helaas komt het ook vaak voor dat er een negatieve verbinding wordt gemaakt en het dan leidt tot emotie-eten.

REGULEREN VAN EMOTIES

Met emotie-eten reguleer je je emoties door middel van eten. Het is een overlevingsmechanisme geworden. Dit is waar het vervelend gaat worden. Je gaat eten om niet te hoeven omgaan met je emoties. Waarna je je nog slechter gaat voelen en nog meer eten nodig hebt om je weer even goed te voelen. De welbekende vicieuze cirkel.

Volgens de psychologie is dit juist een atypische reactie. Normaal gesproken verlies je namelijk je eetlust wanneer je in een emotie zit.



TERUG NAAR VROEGER

Wat heb jij geleerd over emoties? Als kind kopieer je het gedrag van je ouders. Hebben jouw ouders moeite hun emoties te uiten en worden ze niet benoemd, erkend en besproken?

Grote kans dat ook jij niet weet hoe je je emoties moet herkennen. Laat staan hoe je er dan mee om moet gaan.

"Chocolate doesn't ask silly questions, chocolate understands"

Dit is precies wat we vaak niet willen, jezelf moeilijke vragen stellen of verantwoordelijkheid nemen. En daarom is eten zo heerlijk. Voel je je even kut of eenzaam? Eten is er altijd en zal nooit moeilijk doen.

Maar in werkelijkheid eet je vanuit een andere behoefte dan honger. Hoeveel je ook eet, het lege gevoel blijft..

Hoe herken je emotie-eten?

- Je honger is gekoppeld aan een emotie; er is eerder die dag iets gebeurd wat je niet lekker zit
- Je hebt trek in iets specifiek, maar zonder honger
- Je eet onbewust
- Je stopt niet met eten als je vol zit, of voelt überhaupt niet meer wanneer je vol zit.
- Na die tijd voel je je heel slecht en schuldig, dus wil je weer eten

Hoe uit emotie-eten zich?

- Je wilt nog een snoepje pakken en je komt tot de ontdekking dat de zak alweer leeg is
- Je eet stiekem. Wanneer je met andere mensen bent kan je je prima inhouden maar zodra je alleen bent raak je de controle kwijt.
- Je eet wanneer je verdrietig, boos of gestrest bent.
- Je voelt je schuldig nadat je te veel hebt gegeten, waardoor je nog meer wilt eten.

In dit E-book vertel ik je in 5 stappen wat je kan doen om eindelijk vrij te komen van emotie-eten en daarmee tegelijkertijd af te vallen zonder dieet!



Stap 1. Identificeer je triggers

Emotie-eten begint vaak als een manier om met een emotionele gebeurtenis om te gaan. Om deze gewoonte te doorbreken, is het belangrijk om je emoties te leren herkennen en begrijpen. Journaling kan hierbij een krachtig hulpmiddel zijn. Neem de tijd om je gevoelens op te schrijven wanneer je merkt dat je naar eten grijpt. Schrijf op wat je op dat moment voelde, wat de aanleiding was, en welke gedachten door je hoofd gingen. Bijvoorbeeld, je merkt op dat je naar chocola grijpt als je gestrest bent na een lange werkdag. Door dit op te schrijven, kan je patronen ontdekken en beginnen met het identificeren van de specifieke triggers die leiden tot emotie-eten.

Het identificeren van triggers vereist zelfreflectie en bewustwording. Het is een proces dat om tijd en geduld vraagt. Maar het is de belangrijkste stap om vrij te komen van emotie-eten en een gezonde relatie met voeding op te bouwen.

Naast journaling zijn er nog andere manieren om je triggers te achterhalen, bijvoorbeeld:

1. Mindful eten
2. de HALT-methode
3. Spiegelen aan eerdere gevallen
4. Zoek patroonherkenning
5. Vraag om feedback

Bij stap 3 vind je nog een aantal tips om te starten met journaling. Of download [mijn werkboek](#).

Stap 2. Herken je honger signalen

Wanneer je lichaam energie en voedingsstoffen nodig heeft, dan krijg je via je hersenen een seintje dat het tijd is om te eten. Wanneer emotie-eten de overhand krijgt, kan je je hongersignalen niet meer onderscheiden van emotionele prikkels. Door je weer bewust te worden van je hongersignalen, ga je beter begrijpen wat je werkelijk nodig hebt. Zowel lichamelijk als emotioneel.



Hoe herken je hongersignalen?

- **Buik:** Echt honger begint meestal in je maag. Let op een rommelend gevoel, licht knorrende geluiden of een leeg gevoel in je buik.
- **Geleidelijke trek:** Echte honger bouwt langzaam op. Het is geen plotselinge honger, maar een proces wat je de tijd geeft om bewuste keuzes te maken. De keuze over wat je eet en hoeveel je eet.
- **Fysieke symptomen:** Let op tekenen als lichte hoofdpijn, vermoeidheid of concentratieproblemen. Hiermee kan je lichaam aangeven dat het brandstof nodig heeft.
- **Emoties:** Echte honger wordt niet gedreven door emoties. Als je merkt dat je wilt eten nadat je iets stressvols hebt ervaren, verdrietig of boos bent ga dan even zitten en vraag je zelf of het echt honger is of emotionele drang. Wees eerlijk tegen jezelf.

Oefening voor bewustwording:

Neem de komende dagen de tijd om je hongersignalen op te merken. Schrijf op wanneer je eet, wat je eet en hoe hongerig je was voordat je begon met eten. Dit helpt je bewust te worden van je eetgewoonten en patronen.



Stap 3. Alternatieve strategieën

Zoek afleiding

Terwijl je aan het onderzoeken bent waar je werkelijk behoefte aan hebt, is het probleem niet gelijk opgelost. Je leert nu welke momenten/situaties zorgen voor je eetbuien. Maak een plan wat je gaat doen op die momenten. Als je weet dat je iedere vrijdagavond na een drukke werkweek 's avonds alleen op de bank zit en gaat eten, zorg dan dat je die avond wat te doen hebt. Ga bijvoorbeeld naar een vriendin, ga in bad met een goed boek, of doe een meditatie. Vermijd de situatie van op de bank liggen, tv kijken en daarbij eten zonder te kunnen stoppen of je überhaupt doorhebt dat je nog aan het eten bent.

Maar kijk ook eens of je het voor kan zijn. Merk je dat er weer een eetbui aan komt? Neem even 5 minuten de tijd voor jezelf om een ademhalingsoefening te doen. Kom helemaal tot jezelf. Je gaat merken dat de drang daarna al minder wordt.

Nog een aantal tips voor journaling

Journaling helpt je om je emoties te uiten. Door je emoties op te schrijven worden ze minder intens. Vaak gebruiken we eten om onze gevoelens te onderdrukken en hierdoor worden deze gevoelens steeds heftiger en heb je meer eten nodig om rustig te worden. Uiteindelijk komt de oorzaak een keer naar boven. Mindful en bewust bezig zijn helpt je om je patronen te ontdekken en te doorbreken.

- Neem voor je begint even de tijd om stil te zijn en focus je op je ademhaling.
- Begin je zinnen met 'ik' bijvoorbeeld; 'ik voel...' 'ik wil...' en 'ik denk...'. Hou ze ook in de tegenwoordige tijd zoals 'vandaag' of 'op dit moment'.
- Denk na over wat er op dit moment gebeurd in je leven, je huidige gedachten en gevoelens, waar je naar streeft of wat je juist probeert te vermijden.
- Als je het gevoel hebt dat je geen dingen meer hebt om op te schrijven of je raakt afgeleid, neem dan even de tijd. Doe een ademhalingsoefening, herpak je focus en lees wat je zojuist hebt opgeschreven.
- Geef je zelf de tijd om na te denken, maar ook de tijd om daarna te reflecteren hoe je je voelt. Ga niet gelijk iets anders doen.
- Het kan helpen om een ritueel te creëren. Een ritueel om in de stemming te komen, maar ook om er een gewoonte van te maken. Ontdek wat werkt voor jou.



Stap 4. Zelfliefde

Emotie-eten gebeurt vaak wanneer er een onbalans is in je gevoel en hoe jij jezelf ziet. In plaats van eten te zien als iets dat ons lichaam voedt, wordt het een plek van troost en geruststelling. Zelfliefde is belangrijk om deze cyclus te doorbreken, omdat het gaat om het accepteren en omarmen van wie je echt bent, met al je emoties.

Als je met liefde naar jezelf kijkt, heb je minder behoefte om dingen buiten jezelf te zoeken voor troost, zoals te veel eten. Zelfliefde zorgt voor een kalm gevoel binnenin, waardoor je de vrijheid hebt om bewuste keuzes te maken die je lichaam voeden in plaats van vullen. Let bijvoorbeeld ook eens op je taalgebruik. Hoe praat je tegen en over jezelf?

Mindfulness kan hier een grote rol in spelen. Mindfulness betekent dat je bewust bent van wat er **NU** gebeurt, zonder te oordelen. Het draait om aandacht hebben voor wat er nu gebeurt, met openheid en acceptatie. En dat is precies wat je wilt.

Praktische Stappen voor Meer Zelfliefde:

1. Dagelijkse Zelfliefde-affirmaties: Integreer positieve affirmaties die gericht zijn op zelfliefde in je dagelijkse routine.
2. Ademhalingsoefeningen: Neem regelmatig de tijd voor ademhalingsoefeningen om jezelf te kalmeren in stressvolle momenten.
3. Reflectie op Zelfliefde: Hou een dagboek bij waarin je dagelijkse momenten van zelfliefde en positieve zelfreflectie vastlegt.

Door echt van jezelf te houden en mindfulness toe te passen, ga je merken dat je emotie-eten onder controle krijgt. Het geeft je kracht op je weg naar een gezonder en liefdevollere zelf, waarbij afvallen een natuurlijk resultaat is van vriendelijk zijn voor jezelf.



Stap 5. Zoek support

Support zoeken bij emotie-eten biedt niet alleen emotionele steun, maar kan ook praktische hulp en motivatie bieden om gezonde gewoonten te ontwikkelen EN vol te houden.

1. **Erkenning en begrip:** Support zoeken betekent dat je jouw emotie-eten erkent en niet alleen probeert te dragen. Mensen in je omgeving kunnen begrip tonen voor de uitdagingen die je doorgaat, wat helpt om je niet alleen te voelen in je strijd.
2. **Motivatie:** Support kan dienen als een sterke motivator. Wanneer anderen je aanmoedigen en positieve feedback geven, kan dit je helpen gemotiveerd te blijven om gezonde keuzes te maken en je doelen te bereiken.
3. **Praktische hulp:** Support kan ook praktische hulp betekenen, zoals samen gezonde maaltijden bereiden, activiteiten plannen die afleiding bieden zonder dat voedsel centraal staat, of het aanmoedigen van regelmatige lichaamsbeweging.
4. **Emotionele steun:** Support biedt een uitlaatklep om over je emoties te praten en kan helpen bij het ontwikkelen van gezondere manieren om met stress, verdriet of andere emoties om te gaan.
5. **Verantwoording:** Support kan dienen als een vorm van verantwoording. Als anderen op de hoogte zijn van je doelen, kan dit je helpen vast te houden aan gezonde gewoonten en voorkomen dat je terugvalt in ongezonde eetgewoonten.
6. **Kennis en ervaring delen:** Mensen die soortgelijke uitdagingen hebben overwonnen, kunnen waardevolle kennis en ervaring delen. Dit kan variëren van praktische tips over gezonde voeding tot strategieën om met emotionele triggers om te gaan.
7. **Preventie van isolatie:** Emotie-eten kan leiden tot een gevoel van isolatie. Het delen van je ervaringen met anderen kan dit gevoel doorbreken en een gevoel van gemeenschap creëren, waardoor je sterker staat in je streven naar een gezondere levensstijl.

Disclaimer

Dit E-book biedt algemene informatie en begeleiding over emotie-eten. De inhoud is niet bedoeld ter vervanging van professioneel medisch advies, diagnose of een behandeling. Vraag altijd advies aan je arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener met vragen die je hebt over je medische conditie.



En wie ben ik?

Mijn naam is Michelle en ik ben een gecertificeerd health coach. Ook heb ik mijn NLP Practitioner behaald en ben ik gecertificeerd Ademcoach.

Ik heb altijd een haat-liefdeverhouding gehad met eten. Ik was een emotie-eter en had vaak eetbuien. Zelfs nadat ik 10 kilo was afgevallen, was ik nog niet tevreden en verstoorde mijn relatie met voeding alleen maar meer. Ik zag producten als 'goed en slecht' en at alleen wat ik als 'goed' bestempelde. Als ik wel weer een eetbui had, dan voelde ik me daarna heel slecht en ging ik nog meer compenseren. Herkenbaar?

Mijn relatie met voeding werd eigenlijk pas beter nadat ik echt 'rock bottom' zat. Ik wist niet meer wat ik met mezelf aan moest. Als emotie-eter ging ik natuurlijk alleen maar eten om niet te hoeven voelen. Zo had ik mezelf dat aangeleerd. Maar ik wist dat ik iets anders moest doen, anders kreeg ik wat ik altijd kreeg. In plaats van weer een dieet te gaan volgen, ging ik het anders aanpakken.

Ik ging uitzoeken waarom ik bepaalde dingen deed, m'n overtuigingen over mezelf (ik ben niet goed genoeg, het gaat toch niet lukken, zie je wel). Ik ging aan de slag met mijn mindset en leerde keuzes maken. Ik behaalde mijn NLP Practitioner en volgde een cursus over emotie-eten. Wat betekent emotie-eten en hoe kan je hier mee om gaan?

Tijdens mijn persoonlijke ontwikkelingsreis ben ik erachter gekomen dat mindset alles is. En dit wilde ik gaan testen. Niet alleen voor mezelf, maar ook voor anderen.

In Februari 2022 heb ik daarom mijn eerste Muay Thai fight in Thailand gedaan. Een doel wat ik een jaar daarvoor voor mezelf had gesteld. Eens in m'n leven wilde ik keihard gaan trainen en in de ring stappen. Niet eens zo zeer voor de fight zelf, maar om mezelf uit te dagen, te kijken wat ik aan kon en hoe ik dit doel kon bereiken. En wauw, dit was echt life changing!

Het was tevens het zwaarste wat ik ooit in m'n leven heb gedaan. Maar dit was wat ik wilde, ik wilde niet opgeven. Ik had ervoor gekozen om dit te gaan doen, dit was mijn doel en er was op dat moment niks belangrijkers dan dat.

Ik ben er achter gekomen dat ik alles kan wat ik maar wil bereiken, als ik maar in mezelf geloof. En dat ik de enige ben die het hoeft te geloven. Ik zag voor me hoe ik die wedstrijd won, hoe ik genoot en er letterlijk voor vocht. En dat is uitgekomen!

En nu is het jouw beurt, want ik weet dat ook jij alles kan bereiken wat je maar wil. Je kan meer dan je denkt, geloof me. Ook jij bent een winnaar! You got this!



Samen aan de slag?

[Plan een vrijblijvend en gratis kennismakingsgesprek in](#)