

# Waarom eet, snoep of snack ik?

Op weg naar een gezonde relatie met eten en jezelf



## Waarom is het belangrijk hiermee aan de slag te gaan

Wat je eet is belangrijk maar waarom des te meer. En dat is nou niet iets waar we normaal gesproken echt bij stilstaan. Zeker niet binnen een dieet maar ook niet als je graag wat gezonder wilt eten of minder wilt snoepen. Dan zijn we vooral geneigd die snoep, koek of chips maar niet in huis te halen of om onszelf allerlei regeltjes op te leggen en dingen te ontzeggen (dit mag ik wel, dat niet want dat is slecht of verkeerd). Omdat we denken dat het eten, en wat we dan eten het probleem is. Dat leren we ook vanuit diëten, dat lezen we op social media, dat wordt ons verteld in de bladen of op tv. Eigenlijk horen we dit overal.

### Maar wist je dat het eten zelf, zelden het probleem is?

De reden dat we meer eten, snoepen of snacken dan we willen, de reden dat we eten terwijl we dat eigenlijk niet willen, terwijl we geen honger hebben, de reden dat we niet die eetkeuzes kunnen maken die we eigenlijk willen maken, ondanks dat we zo goed weten wat we 'zouden moeten doen', zit hem vooral in het feit dat er op een ander vlak iets niet goed gaat. Daar ga je in deze download ook achterkomen. We eten om veel meer redenen dan alleen om ons lichaam te voeden of om iets te vieren, of omdat het lekker is.

In ieder geval is het zo dat eten of gaan snoepen je op dat moment iets oplevert. Anders zou je het niet doen. Eten heeft dan een bepaalde functie gekregen. Zeker als je moeite hebt om het bij een bepaalde portie te houden. Als je de hele dag door in je hoofd met eten bezig bent. Als je regelmatig snaaibuien hebt, een bepaalde drang om te eten voelt. Als je altijd honger hebt en nooit verzadigd of voldaan bent. En welke functie, daar gaan we nu proberen achter te komen en daar ga ik je bij helpen.

En dus heeft het niets te maken met discipline of motivatie. Dat je zwak bent of verslaafd aan eten. Maar alles met snappen waar je eetgedrag vandaan komt, waarom je eet en wat je eigenlijk nodig hebt.

Gaan onderzoeken wat er werkelijk speelt, waarom je eet wat je eet, doet wat je doet, kan best een beetje confronterend zijn maar anderzijds ook nodig om dit nu eens echt te veranderen. Om je patronen en gewoontes te kunnen doorbreken. En als je weet dat het je heel veel op kan leveren, zoals geen strijd meer met eten en jezelf, en weer de regie kunnen pakken, dat het niet langer al je aandacht en energie opslurpt, dat het je niet langer in de weg staat, dat je zo **een gezonde relatie met eten en jezelf ontwikkelt**, dan heb je dat er best voor over nietwaar?

Want echt, dat is waar je op in zou moeten zetten. Nou ja, moeten, je mag het natuurlijk uiteindelijk helemaal zelf weten. Maar probeer in ieder geval de komende vragen en opdrachten eens open in te gaan en te zien wat het je zoal aan inzichten oplevert.

# Aan de slag

## Opdracht 1

Beantwoord eerst onderstaande vragen:

- Hoe ga je nu om met eten, koek, snoep, chips etc? Hoe gedraag je je rondom eten? Hoe zou je dit omschrijven?
- Wat vind je hiervan? Of hoe zou je dit liever zien?
- Wanneer gaat het in jouw ogen goed en wanneer niet? Wanneer gaat het mis?
- Waar zou dit aan kunnen liggen, heb je zelf al een idee?
- Hoe is jouw relatie met eten? Is deze relaxt of heb je eerder een haat-liefdeverhouding?
- Wat heb je allemaal al gedaan om je problemen op eetgebied te veranderen?
- En heeft dit geholpen? En zo nee, waarom niet denk je?
- Heb je eerder ingezoomd op je eetgedrag? Op waarom je eet? Op ontdekken wat er achter jouw eetgedrag, gewoontes en patronen kan liggen?
- Denk je dat diëten of je puur richten op afvallen je daarin (als je je daarmee bezig houdt of hebt gehouden), op dat vlak, echt helpt?
- En zou dat dan niet de verklaring kunnen zijn waarom het je tot nu toe niet gelukt is te veranderen i.p.v. dat het aan jou ligt?

# Aan de slag

## Opdracht 2 Breng in kaart waarom je eet

Om erachter te komen waarom je nu eigenlijk echt eet en waar dus ook de oplossing ligt op weg naar verandering, wil ik jou vragen om eens bij te gaan houden wanneer je de neiging hebt om meer te eten, snoepen of snacken dan waar JIJ je prettig bij voelt (en dus niet volgens 'wat hoort'). Momenten waarop je bent gaan eten, snoepen of snacken terwijl je dat eigenlijk niet wilde. Waar je van baalt.

De vragen op het volgende blad helpen daarbij (en kijk ook even terug naar de antwoorden bij opdracht 1). Een tip: beantwoord ze vooral in het moment zelf, dus als een situatie zich voordoet. Later hieraan terugdenken zal je niet alle informatie geven die je nodig hebt. Omdat je dan niet meer die gedachtes en gevoelens hebt die aanleiding zijn om te gaan eten. Heb je dit blad niet bij de hand, maak dan bijvoorbeeld een notitie in je telefoon.

Het kan best even duren voor je dit uitgedokterd hebt. Dat je niet verder komt dan 'ik had er gewoon zin in' of 'ik vond het lekker'. Natuurlijk is dit het geval, anders zou je ook niet eten, maar echt, er zit vaak meer achter. Gun jezelf daarom ook de tijd om dit te gaan ontdekken. Dus wat is de situatie, wat is of was de aanleiding?

En die aanleiding, de oorzaak of reden, ligt eigenlijk altijd wel op het fysieke, emotionele of mentale vlak, en/of op het vlak van balans. Ik schrijf en/of omdat het ook een combi van factoren kan zijn.

## Orzaken of redenen

**Fysiek:** denk aan honger omdat je bijvoorbeeld gedurende de dag te weinig gegeten hebt of niet meer mocht van jezelf. Omdat je niet echt voedsaam gegeten hebt, of er niet de tijd voor hebt genomen. Heb je een ontzettende honger dan is het ook oprecht lastig om het bij een bepaalde portie te houden. Of niet voor die snelle hap te gaan want je wil eten en wel nu! (Zo werkt ons brein nu eenmaal) Onderschat ook niet het gebrek aan genot halen uit je maaltijden en tussendoortjes. Een voorbeeld: je eet kwark als ontbijt 'omdat dit beter zou zijn' terwijl je er eigenlijk niet van houdt en liever boterhammen eet. Maar 'dat mag dan weer niet'. Omdat je geen voldoening haalt uit je maaltijd ben je geneigd dit later alsnog uit iets anders te halen. Zoals die koek, snoep, chips e.d. En denk tot slot bij het fysieke stukje ook aan willen eten omdat je heel moe bent.

**Emotioneel:** onrust voelen, stress, spanning, verdriet, frustratie, boosheid, verveling, niet lekker in je vel zitten enzovoort. En dan gaan eten om je even beter te voelen of om je af te leiden van je emoties of problemen.

**Mentaal:** negatieve gedachten of excuses die aanzetten om te gaan eten. Als 'nu is mijn dag toch al verpest' of 'een keertje mag wel' of 'ik heb het nu wel verdiend'. Of 'het is sonde om weg te gooien' en 'als de verpakking open is moet het op'. Of overtuigingen over jezelf als: 'ik zie er toch al niet uit, ik ben niet goed genoeg, ik kan ook niks'.

**Disbalans:** veel van jezelf vragen, veel moeten en amper aan jezelf toekomen, waar jij blij van wordt of waar jij plezier uit haalt. Veel klaarstaan voor anderen en niet voor jezelf. En jezelf daarom belonen of compenseren met eten. Weinig voldoening uit je dag halen kan er ook voor zorgen dat je dit alsnog uit eten wil halen.

Door hier steeds over na te denken kom je erachter welke functie(s) eten heeft gekregen en daarmee ook wat het je oplevert. Zoals comfort, troost, snelle energie, ergens niet aan hoeven denken, je even beter voelen enz.

En dan wordt het interessant want dan kun je ook gaan kijken naar wat je **werkelijke behoefte** is. Hoe je bijvoorbeeld die troost, dat comfort enz. ook kunt ervaren zonder dat daar eten bij aan te pas hoeft te komen.

Of hoe je bepaalde situaties kunt gaan voorkomen.

**Nog wat voorbeelden die schetsen wat je werkelijke behoefte kan zijn:**

Als je tot de conclusie bent gekomen dat je eet uit vermoeidheid heb je geen energie uit eten nodig maar energie uit rust, voldoende slaap. Dát is jouw werkelijke behoefte op dat moment. Niet eten.

Als je bij thuiskomst na een werkdag een eetbui hebt vanwege enorme honger, omdat je geen tijd hebt gehad om fatsoenlijk te eten, dan had je dus a) eigenlijk iets voedzaams nodig (want je lijf schreeuwt om voedingsstoffen en energie), maar die keuze maken lukt ons dan vaak niet want ons lijf en brein schreeuwt om eten EN b) om het te voorkomen gedurende de dag voldoende eten en die momenten ook creëren.

Als je vindt dat je het nu wel verdiend hebt, omdat je het zo druk hebt gehad, dan is het misschien beter om je balans onder de loep te nemen. Leg je de lat niet te hoog? Moet je niet te veel van jezelf? Zeg je misschien te vaak ja? Verander je daar dingen in dan heb je ook geen eten meer nodig om die balans recht te trekken. En daarmee voorkom je dus steeds dat type eetgedrag.

Als je tegenslag hebt gehad, dan heb je geen zak chips nodig maar op een effectieve manier om leren gaan met die tegenslag, met alle vervelende emoties en gedachtes die het met zich meebrengt.

En eet je uit troost dan is er geen chocola genoeg op de wereld die jou kan troosten maar dan heb je iets anders nodig. Wat dat is is voor iedereen anders, dus denk er eens over na.

**Dit zijn een aantal voorbeelden die laten zien dat het probleem zelden in het eten zelf zit, maar dat er op een ander vlak iets 'mis' gaat.** Dat er een ander probleem, een andere behoefte achter zit. Ik hoop dat ik dat nu een beetje duidelijk heb gemaakt.

**Sluit je wel aan op je werkelijke behoefte dan is dat win-win.** Want 1 je gaat niet eten (doe dat vooral wel als je tot de conclusie bent gekomen dat je gewoon honger hebt of ervan gaat genieten) en 2 je zorgt daarmee ook nog eens goed voor jezelf.

**Tot slot**

Onderschat ook zeker niet de gevolgen van het hebben van eetregels als na 20 uur mag ik niet meer eten, het denken in dat mag ik wel en dat niet, dit is "gezond" en dat is "ongezond". Eetregels, vaak overgenomen uit eerdere diëten en lijnpogingen, zijn onderdeel van het probleem.

Als je je er niet aan houdt ontstaat al gauw de gedachte: nu is het toch al verpest. En wat gebeurt er dan? Je gaat (nog) meer eten want wat maakt het ook allemaal uit. En wat niet mag wil je juist dus die koek, snoep of chips wordt daarmee 100x aantrekkelijker en dus moeilijker om vanaf te blijven (al hoef je er ook niet 'vanaf te blijven').

Eetregels leiden tot schuldgevoelens, stress rondom eten, eetdrang, niet meer kunnen genieten van iets "ongezonds", het hebben van eetbuien, de angst om aan te komen, kortom tot een verstoorde relatie met eten en jezelf, net als diëten dat doen.

Ontdek je dat dit ten grondslag ligt aan je eetgedrag, dan valt dit onder 'mentaal'. En hier is maar één oplossing voor: je eetregels en oordelen over eten stap voor stap leren loslaten. Op een andere manier, meer neutrale manier, naar voeding leren kijken. Anders blijft eten een strijd, worden eet- en snaaibuien in stand gehouden en zal je ook nooit een gezonde en ontspannen relatie met eten en jezelf krijgen.

Als het gaat om eetregels en oordelen rondom eten loslaten, het op een effectieve manier om leren gaan met je emoties en gedachtes moet ik wel eerlijk zijn. Dit is niet gemakkelijk. Ook omdat deze manier van denken en doen al zolang een gewoonte is. In je systeem zit als het ware. Het kan dan erg raadzaam zijn om hulp in te schakelen.

Oké, aan het werk dan maar. Gebruik al deze info om de komende bladzijdes in te vullen. Ik wens je hier veel succes bij, **ga het echt doen want dan pas heeft deze download zin.**

Mocht je er niet aan uitkomen en heb je meer handvatten nodig, kijk dan eens naar mijn online training 'Niet nog eentje dan' of neem contact met me op. Via mijn website [www.relatiemeteten.nl](http://www.relatiemeteten.nl) of mail [info@relatiemeteten.nl](mailto:info@relatiemeteten.nl). Ik help je graag verder.

Volg me trouwens ook op [Facebook](#) of [Instagram](#) voor meer tips en tools, mocht je dat nog niet doen.

Ik hoop dat je veel aan deze download hebt gehad en nogmaals succes!

Liefs,



*Ilona Roepen - Eetgedragcoach*



Z.o.z.

Dag en tijdstip:

Wat was de situatie of aanleiding om te gaan eten, snoepen of snacken?

Stel voor jezelf vast of er iets speelt op het fysieke, mentale of emotionele vlak of dat het te maken heeft met disbalans? Zie de beschrijving op een van de vorige bladzijdes. Wat zou de werkelijke reden of oorzaak kunnen zijn?

Wat is dan mijn werkelijke behoefte?

En wat ga ik doen? Ga ik mee in die eerste neiging om te gaan eten of luister ik naar wat ik echt nodig heb?

En wat kan ik doen om het een volgende keer te voorkomen? Wat heb ik daarvoor nodig?

Kijk ook eens naar mijn [online training](#) 'Niet nog eentje dan' voor meer tips en handvatten.

Dag en tijdstip:

Wat was de situatie of aanleiding om te gaan eten, snoepen of snacken?

[Redacted area]

Stel voor jezelf vast of er iets speelt op het fysieke, mentale of emotionele vlak of dat het te maken heeft met disbalans? Zie de beschrijving op een van de vorige bladzijdes. Wat zou de werkelijke reden of oorzaak kunnen zijn?

[Redacted area]

Wat is dan mijn werkelijke behoefte?

En wat ga ik doen? Ga ik mee in die eerste neiging om te gaan eten of luister ik naar wat ik echt nodig heb?

[Redacted area]

En wat kan ik doen om het een volgende keer te voorkomen? Wat heb ik daarvoor nodig?

[Redacted area]



Kijk ook eens naar mijn [online training](#) 'Niet nog eentje dan' voor meer tips en handvatten.



Dag en tijdstip:

Wat was de situatie of aanleiding om te gaan eten, snoepen of snacken?

Stel voor jezelf vast of er iets speelt op het fysieke, mentale of emotionele vlak of dat het te maken heeft met disbalans? Zie de beschrijving op een van de vorige bladzijdes. Wat zou de werkelijke reden of oorzaak kunnen zijn?

Wat is dan mijn werkelijke behoefte?

En wat ga ik doen? Ga ik mee in die eerste neiging om te gaan eten of luister ik naar wat ik echt nodig heb?

En wat kan ik doen om het een volgende keer te voorkomen? Wat heb ik daarvoor nodig?

Kijk ook eens naar mijn [online training](#) 'Niet nog eentje dan' voor meer tips en handvatten.

Dag en tijdstip:

Wat was de situatie of aanleiding om te gaan eten, snoepen of snacken?

Stel voor jezelf vast of er iets speelt op het fysieke, mentale of emotionele vlak of dat het te maken heeft met disbalans? Zie de beschrijving op een van de vorige bladzijdes. Wat zou de werkelijke reden of oorzaak kunnen zijn?

Wat is dan mijn werkelijke behoefte?

En wat ga ik doen? Ga ik mee in die eerste neiging om te gaan eten of luister ik naar wat ik echt nodig heb?

En wat kan ik doen om het een volgende keer te voorkomen? Wat heb ik daarvoor nodig?

Kijk ook eens naar mijn [online training](#) 'Niet nog eentje dan' voor meer tips en handvatten.

Dag en tijdstip:

Wat was de situatie of aanleiding om te gaan eten, snoepen of snacken?

[Redacted area]

Stel voor jezelf vast of er iets speelt op het fysieke, mentale of emotionele vlak of dat het te maken heeft met disbalans? Zie de beschrijving op een van de vorige bladzijdes. Wat zou de werkelijke reden of oorzaak kunnen zijn?

[Redacted area]

Wat is dan mijn werkelijke behoefte?

En wat ga ik doen? Ga ik mee in die eerste neiging om te gaan eten of luister ik naar wat ik echt nodig heb?

[Redacted area]

En wat kan ik doen om het een volgende keer te voorkomen? Wat heb ik daarvoor nodig?

[Redacted area]

Kijk ook eens naar mijn [online training](#) 'Niet nog eentje dan' voor meer tips en handvatten.