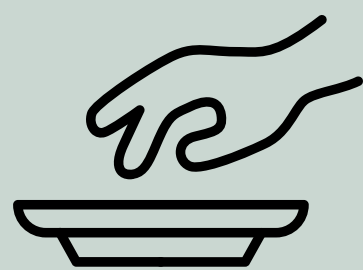


Meer eten dan je wilt

Over overeten, emotie-eten en eetbuien

Wat is overeten?

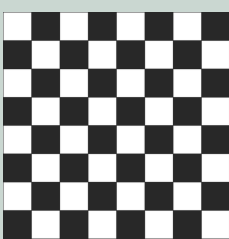


Soms eet je meer dan je van plan was – zonder dat het een eetbui is. Dat gebeurt uit gewoonte, gezelligheid of spanning.

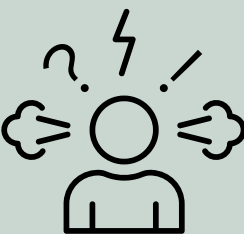
Wat ligt eronder?



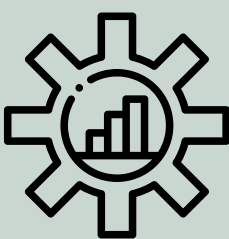
Lichamelijk: te weinig eten, onregelmatig ritme



Mentaal: zwart-witdenken, schuld of schaamte



Emotioneel: stress, leegte, overprikkeling



Sociaal: druk om mee te doen of te presteren

Drie vormen van “meer eten”

Overeten

Een iets te volle maaltijd, zonder controleverlies

Vaak door gewoonte of afleiding

Emotie-eten

Eten om gevoelens te dempen of rust te vinden

Voeding als coping, niet als honger

Eetbui

Korte periode met veel eten en verlies van controle

Een eetbui is een signaal, geen zwakte

Meer eten dan je wilt is geen teken van zwakte, maar een signaal dat lichaam of geest iets nodig heeft. Bewustwording en mildheid brengen evenwicht terug.

Wat helpt?

Herken patronen

Wanneer en waarom eet je meer dan je wilt?

Werk aan regelmaat

3 maaltijden + 2–3 tussendoortjes
→ stabiel hongergevoel

Minder regels, meer ruimte

Verbieden leidt vaak tot meer eten.
Sta jezelf toe te genieten zonder schuld.

Maak “als-dan”-plannen

Als ik spanning voel → dan neem ik 5 minuten ademruimte.

Zorg voor basisrust

Slaap, ontspanning en steun vormen de basis voor balans.

Waarom we soms eten zonder honger

Prikkels



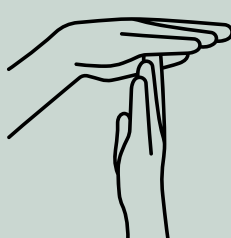
Zien of ruiken → brein zegt: “Dat was lekker, nog een keer.”

Stress en emotie



Stress maakt eten verleidelijker — vooral vet en zoet.

Automatische reacties



Overeten is vaak een automatische reactie. Even pauzeren herstelt het contact met je lichaam.