

Een gezondere relatie met voedsel creëren

Een gezonde relatie met voeding stimuleert ons fysieke, emotionele en mentale welzijn. Neem even de tijd om na te denken over je relatie met eten. Is die goed?

Weet je het niet zeker? Hier is een snelle check. Kies hieronder welke uitspraak in elke rij meer bij jou past:

Kolom A	Kolom B
<input type="checkbox"/> Ik eet meestal als ik honger heb	<input type="checkbox"/> Ik heb de neiging om te eten als ik geen honger heb of sta mezelf niet toe om te eten, zelfs als ik honger heb
<input type="checkbox"/> Ik stop meestal met eten als ik vol zit	<input type="checkbox"/> Ik heb de neiging om te eten ook als ik me al vol voel of niet genoeg te eten om me vol te voelen
<input type="checkbox"/> Ik voel me goed in mijn vel als ik eet	<input type="checkbox"/> Ik heb vaak kritiek op mezelf omdat ik eet of op wat ik eet
<input type="checkbox"/> Ik eet wat ik lekker vind en geniet van wat ik eet	<input type="checkbox"/> Ik beperk wat ik eet of heb geen controle meer als ik eet
<input type="checkbox"/> Ik eet meestal gevarieerd en voedzaam en probeer graag nieuwe voedingsmiddelen uit	<input type="checkbox"/> Ik eet alleen bepaalde voedingsmiddelen en probeer over het algemeen liever geen nieuwe voedingsmiddelen uit
<input type="checkbox"/> Ik voel me op mijn gemak om met anderen te eten of alleen	<input type="checkbox"/> Ik eet het liefst alleen of in het geheim en vermijd het om met anderen te eten
<input type="checkbox"/> Ik eet met mate calorierijk voedsel en dat weinig voedingsstoffen bevat	<input type="checkbox"/> Ik zie voedsel met veel calorieën en weinig voedingsstoffen als 'slecht' en voel me slecht in mijn vel als ik het eet
<input type="checkbox"/> Ik eet misschien te veel bij speciale gelegenheden en dat vind ik prima	<input type="checkbox"/> Ik voel me schuldig, beschaamd of ongemakkelijk als ik eet of nadat ik heb gegeten
<input type="checkbox"/> Ik vind manieren die niets te maken hebben met eten of drinken om mezelf beter te voelen als ik verdrietig, boos, gestrest, verveeld of eenzaam ben	<input type="checkbox"/> Ik eet en/of drink om mezelf te troosten of te kalmeren als ik verdrietig, boos, gestrest, verveeld of eenzaam ben
<input type="checkbox"/> Ik voel me over het algemeen goed in mijn vel en over hoe ik eruit zie	<input type="checkbox"/> Ik maak me veel zorgen over mijn gewicht en hoe ik eruit zie en probeer vaak op mijn lijn te letten
<input type="checkbox"/> Ik eet meestal voedzaam voedsel, doe aan lichaamsbeweging en slaap voldoende	<input type="checkbox"/> Ik heb last van vermoeidheid, duizeligheid, spijsverteringsproblemen en/of andere lichamelijke kwalen

Hoe een gezonde relatie eruit ziet

Alle uitspraken in kolom A zijn tekenen van een gezonde relatie met voedsel. Eten verrijkt hun lichaam en mentale gezondheid. Ze hebben ook een evenwichtige benadering van voedsel. Ze weten dat ze soms te veel of te weinig eten, maar eten meestal naargelang hun honger, eetlust en voedselbehoeften.

Maar als je bent zoals veel mensen, is de kans groot dat ten minste een paar van de uitspraken in kolom B je bekend voorkwamen. En zoals je waarschijnlijk al vermoedde, zijn alle uitspraken in kolom B tekenen dat je relatie met eten voor verbetering vatbaar is.

Jullie relatie beoordelen

Om je relatie met eten beter te begrijpen, kun je overwegen om een week of twee een dagboek bij te houden om mogelijke patronen te ontdekken. Noteer elke keer dat je eet of honger hebt:

- Waar je was en wat je deed
- Hoe je je op dat moment voelde en waarom
- Wat je hebt gegeten of waarom je niet hebt gegeten
- Hoe je je daarna voelde

Gebruik deze oefening alleen om je relatie met eten objectief te bekijken. Als je eenmaal weet wat de triggers zijn, is het meestal gemakkelijker om je gedrag te veranderen. Bijvoorbeeld, als je vindt:

- **dat je de neiging hebt om te eten om je emoties te kalmeren.** Denk de volgende keer dat je overmand wordt door emoties eens aan andere dingen die je kunt doen - zoals een wandeling maken, een vriend sms'en, een paar keer diep ademhalen. Denk ook na over manieren om je stress op dit moment en op de lange termijn te verminderen.
- **dat je het zo druk hebt, dat je maaltijden overslaat** de hele dag door, maar je voelt je meestal moe en chagrijnig. Overweeg om voedzame maaltijden en snacks van tevoren te maken of te kopen, zodat je ze bij de hand hebt.
- **dat je als je geen honger hebt, gedachteloos uit verveling of gewoonte eet** wanneer je een passieve activiteit doet, zoals tv-kijken. De volgende keer dat je iets zoekt om te doen, sla dan het eten over ten gunste van een andere activiteit die je leuk vindt. En als je een snack wilt terwijl je tv kijkt, neem dan geen zak chips of ijs. Geef jezelf in plaats daarvan een portie en vul niet bij.
- **dat je je onder druk gezet voelt om op een bepaalde manier te eten of niet te eten** in specifieke situaties. De volgende keer dat je in die vriendengroep of familiebijeenkomst bent, doe dan je best om je te concentreren op je eigen behoeften en deze na te komen. Misschien betekent dat eten voor je erheen gaat, beleefd nee-bedankt-zeggen of een maaltijd delen. Het kan ook betekenen dat je je tijd in dergelijke situaties moet beperken.

Dit zijn maar een paar voorbeelden. Veel mensen - ook kinderen en adolescenten - hebben spanning(en) in hun relatie met voedsel. En, ervan uitgaande dat ze toegang hebben tot voldoende voedsel, dat gaat meestal gepaard met restricties of eetbuien, zoals:

- Vertrouwen op eten om je te kalmeren of te troosten in moeilijke tijden, zoals wanneer je overstuur, gestrest, verdrietig, eenzaam of iets anders bent.
- Gaan jojo-en en/of toegeven aan dieetgrillen of trainingsschema's. Deze worden vaak gebruikt als 'snelle oplossing' om af te vallen, spiermassa te winnen of op de een of andere manier je lichaam te transformeren.
- Creëer een belonings-/strafstelsel dat je lichamelijke activiteit of acties koppelt aan wat je wel of niet mag eten.
- Voedingsmiddelen indelen in 'goed' of 'slecht' en jezelf voor schut zetten of je slecht voelen als je een 'slecht' voedingsmiddel eet.
- Alleen bepaald voedsel eten en niet bereid zijn om nieuw voedsel te proberen.

Al deze gedragingen kunnen losjes worden omschreven als 'verstoord eetgedrag'. En het kunnen ook tekenen zijn van een eetstoornis.

Tips voor zorgverleners

Ouders en verzorgers maken zich vaak zorgen of hun kind wel genoeg voedsel en voedingsstoffen binnenkrijgt, vooral als een kind of jongere bijzonder kieskeurig lijkt te zijn over wat hij wel of niet wil eten.

Houd eerst rekening met de ontwikkelingsfase van je kind. Het is bijvoorbeeld normaal dat peuters bijzonder kieskeurig zijn, maar als ze ouder worden groeien ze daar vaak overheen. Een onderzoek heeft aangetoond dat kieskeurig eten in deze fase meestal geen gevolgen heeft voor de gezondheid op de lange termijn.¹ Als het kind groeit en volwassen wordt, is de kans groot dat het goedkomt.

Op dezelfde manier kan een tiener of jongvolwassene proberen zijn onafhankelijkheid te laten gelden als een natuurlijk onderdeel van het volwassen worden. Het kan ook zijn dat hij reageert op de veranderingen die zijn lichaam doormaakt terwijl het zich ontwikkelt.

Bedenk ook wat hun besluitvorming kan beïnvloeden:

- Voelen ze zich door jou of iemand anders onder druk gezet om bepaalde voedingsmiddelen wel of niet te eten?
- Misschien is je kind een langzame eter en voelt het druk om sneller te eten?
- Hebben ze eigenlijk wel honger als jullie gaan eten? Overweeg om geen tussendoortjes te geven vóór de maaltijd of om ze de maaltijd te geven als onderdeel van hun tussendoortjes.
- Krijgen ze voedselbeloningen voor goed gedrag? Als dat zo is, kan je kind de traktaties gaan associëren als goed en ander voedsel als slecht.
- Heb je vaste etenstijden? En zijn de maaltijden leuk of stressvol? Zo niet, overweeg dan om een routine en/of manieren te creëren om van etenstijd iets te maken om naar uit te kijken en van te genieten.
- Hebben ze een verhoogd reukvermogen of smaak, of houden ze niet van bepaalde texturen of smaken? Als dat het geval is, overweeg dan om deze voedingsmiddelen in kleinere hoeveelheden of in een andere vorm te geven, of geef ze andere voedingsmiddelen met vergelijkbare voedingsstoffen.
- Zijn ze ergens bang voor, zoals zich verslikken of nieuwe dingen proberen?

Een eenvoudige richtlijn is in ieder geval dat als het kind of de jongere actief is en groeit, hij waarschijnlijk voldoende voedsel binnenkrijgt.²

Zo niet, dan kan er sprake zijn van een onderliggend medisch of psychisch probleem, zoals een eetstoornis. Raadpleeg een psychiater of een arts.

Eetstoornissen

Eetstoornissen treffen wereldwijd naar schatting 8% van de vrouwen en 2% van de mannen - en mogelijk meer, omdat ze vaak niet of verkeerd gediagnosticeerd worden.³ En naar schatting 1 op de 20 mensen met een eetstoornis sterft als gevolg van complicaties of door zelfmoord.⁴

Hoewel eetstoornissen zich vaak ontwikkelen in de adolescentie en jongvolwassenheid, kunnen eetstoornissen op elke leeftijd voorkomen, ook bij zeer jonge kinderen. Waarschuwingssignalen zijn onder andere:

- Gaan lijnen of strikte regels volgen over eten en bewegen
- Achterblijvende groei en ontwikkeling
- Ongeordende eetgewoonten, zoals heel snel veel eten, voedsel in kleine stukjes snijden en heel langzaam eten, liegen over hoeveel is gegeten of vermijden om met anderen te eten
- Prestatievermindering op het werk, op school, bij sport of bij andere activiteiten
- Problemen met relaties en in het sociale leven
- Psychische stoornissen of symptomen, waaronder depressie, angst, zelfmoordgedachten, laag zelfbeeld, perfectionisme
- Geassocieerde medische aandoeningen en/of gezondheidscomplicaties, zoals bijvoorbeeld hartproblemen, botverlies, diabetes, hoge bloeddruk, chronische vermoeidheid en maag- en darmproblemen
- Stoornissen in alcohol- en middelengebruik

En net als psychische aandoeningen in het algemeen, discrimineren eetstoornissen niet. Mensen met een eetstoornis hebben allerlei achtergronden. Ze zijn er ook in alle maten en vormen - iemand die leeft met een eetstoornis kan aankomen, afvallen of fysiek blijven zoals hij of zij eruitzag voordat de stoornis zich ontwikkelde. Sommige mensen hebben meer dan één eetstoornis, bijvoorbeeld tegelijkertijd of door de overgang van de ene eetstoornis naar de andere.

Veel voorkomende eetstoornissen zijn:

- **Anorexia nervosa**, waarbij iemand intens bang is om aan te komen en probeert zijn gewicht onder controle te houden door de voedselinname sterk te beperken, te veel te bewegen of beide.
- **Eetbuistoornis**, waarbij iemand overmatig eet en het gevoel heeft dat hij de controle kwijt is. Meestal eten ze stiekem en schamen ze zich ervoor.
- **Boulimia nervosa**, waarbij iemand eetbuien heeft, vervolgens sterk beperkt wat hij eet en/of drastische maatregelen neemt - zoals overgeven, laxeren of overmatig sporten - om niet aan te komen.
- **Vermijdende restrictieve voedselinnamestoornis (ARFID)** waarbij een persoon 1.) geen interesse heeft in eten, 2.) voedsel vermijdt op basis van textuur, uiterlijk, kleur of geur, en/of 3.) zich zorgen maakt over wat er zal gebeuren als hij eet, zoals bang zijn om zich te verslikken, over te geven of constipatie te krijgen.

Herstellen van een eetstoornis is een uitdaging en kan weken, maanden of, in sommige gevallen, jaren duren. Maar het is mogelijk en het lukt veel mensen, vooral als vroegtijdig wordt ingegrepen. Je kunt dit korte **screeningsinstrument** gebruiken om te zien of jij of iemand in je omgeving misschien worstelt met een eetstoornis. Overweeg ook om professionele hulp te zoeken.

¹ Universiteit van Bristol. **Should we worry about picky eating?** Geraadpleegd op 27 november 2023.

² NHS. **Fussy eaters.** Geraadpleegd op 27 november 2023.

³ The American Journal of Clinical Nutrition. **Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review.** Geraadpleegd op 28 november 2023.

⁴ National Eating Disorders Association (NEDA). **Eating disorder myths.** Geraadpleegd op 28 november 2023.

Child Mind Institute. **Picky eating: What's normal and what's not.** Geraadpleegd op 27 november 2023.

Eating Disorders Victoria. **Key research and statistics.** Geraadpleegd op 28 november 2023.

Eatright.org. **What is disordered eating?** Geraadpleegd op 29 november 2023.

Johns Hopkins. **Healthy eating during adolescence.** Geraadpleegd op 29 november 2023.

HelpGuide.org. **Emotional eating and how to stop it.** Geraadpleegd op 27 november 2023.

Mayo Clinic. **Weight loss: Gain control of emotional eating.** Geraadpleegd op 27 november 2023.

National Eating Disorders Association. **How to have a healthy relationship with food.** Geraadpleegd op 28 november 2023.

University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Geraadpleegd op 27 november 2023.

University of Newcastle. **What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one**

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van de respectievelijke eigenaars. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.

WF12253179 142532-122023