

ALESSIA

A woman with long brown hair, wearing an orange textured top, is standing in a kitchen. She is holding a small dark bowl made from a coconut shell with both hands. She is looking down at the bowl with a gentle smile. In the foreground, a pineapple is visible, slightly out of focus. The background shows white kitchen cabinets and a countertop with some kitchen items.

De eerste stappen  
bij emotioneel eten

# Hey hey!

Ik ben Alessia, diëtiste en gecertificeerd intuïtief eten coach. In 2017 startte ik mijn zelfstandige praktijk op. Vandaag hielp ik aan de hand van 1 op 1 begeleiding en online cursussen al honderden vrouwen (en enkele mannen) aan een gezonde relatie met FOOD, MIND & BODY.

Meer over wat ik aanbied vind je terug [op mijn website](#).



Over naar de reden waarom je hier bent...

Emotioneel eten is iets waar de meesten mee strugglen. Nochtans is het niet zo raar dat we voeding gebruiken om met onze emoties om te gaan. We leerden namelijk al van kinds af aan dat voeding gelijk staat aan comfort (denk maar aan borst- of flesvoeding, of een snoepje krijgen als je huilde,...).

Doorheen de daaropvolgende jaren kreeg je voornamelijk de boodschap dat je je emoties niet kan tonen.

"Je moet toch niet wenen!"

"Je bent mooier als je lacht!"

"Maar zo erg is dat toch niet, je moet niet overdrijven!"

...

Emoties zijn er dus om zo veel mogelijk te verbergen. We leerden niet aan hoe we ze konden toelaten en voelen, waardoor dit vandaag nog steeds heel onwennig aanvoelt. We gaan ze dus liever negeren en afleiding zoeken, zoals in... eten.

Nu deel ik in deze korte gids graag drie zaken mee die vaak aan de basis liggen van emotioneel eten. Zo kan je alvast aan de slag.

A L E S S I A

## 1/ Eet genoeg

De meeste emotionele eetbuien komen na 16u voor. Je komt uitgeput thuis van een lange werkdag, je hebt eigenlijk niet voldoende gegeten en je hebt grote nood aan ontspanning. Dus wat doe je; ETEN! En je blijft eten want je hebt eigenlijk ook echt honger. En dan vraag je je af waarom je niet kan stoppen...

Het is niet meer dan logisch dat de combinatie 'vermoeidheid' + 'nood aan ontspanning' + 'fysieke honger' leidt tot een eetbui.

Vraag je dus eerst af of je wel voldoende eet gedurende de dag en of je maaltijden wel evenwichtig genoeg zijn. Met enkel groentesoep en crackers ga je niet ver komen. Combineer steeds eiwitten met koolhydraten en vetten, bijvoorbeeld: volkorenbrood met hummus en groenten. Of een salade met een eiwitbron (peulvruchten, kaas, vis of vlees), een koolhydraatbron (pasta, couscous, aardappelen,...) en een vetbron (dressing obv olie).

Weet ook dat het heel normaal is om nood te hebben aan tussendoortjes! Denk ook hier aan een lange verzadiging. Respecteer je hongergevoel op tijd.

## 2/ Voel je nooit schuldig

Voel je je vaak schuldig om zaken die je at? Hoe helpt dit schuldgevoel je vooruit? Leer je er iets uit? Geeft het jou een goed gevoel?

Let me tell you... schuldgevoelens zullen je nooit vooruithelpen. Groeien doe je door mild te zijn voor jezelf. Dus, in de plaats van jezelf af te straffen; kijk naar jezelf met mildheid. Observeer zonder oordeel wat er gebeurde en kijk of je het de volgende keer aangenamer zou kunnen maken voor jezelf.

Weet dat er ook niks mis is met emotioneel eten. Integendeel; als je er bewust mee leert omgaan kan eten echt een helpend coping mechanisme zijn.

Herhaal: "Ik kijk met mildheid naar mezelf en oordeel niet."



### 3/ Het is NIET nu of nooit

Bij emotioneel eten grijpen we vaak naar de voedingsmiddelen die comfort bieden, snel te grijpen zijn én in het algemeen diegenen die we anders niet snel toelaten aan onszelf. En daar zit het addertje; we geven er deze keer wel aan toe en hebben een "nu of nooit" gevoel; "Ok, nu ben ik toch al die koeken aan het eten dus kan maar beter het hele pak opeten, zo ben ik er van af!".

1) Door een voedingsmiddel te bestempelen als slecht/ongezond en het niet toe te laten maak je het extra aantrekkelijk. Iets dat niet mag/slechts beperkt mag wordt net speciaal.

2) Je eet dan heel het pak op, ook al heb je eigenlijk genoeg na de helft. Dit heeft niks te maken met het luisteren naar je lichaamssignalen.

3) Na het eten van het hele pak voel je je schuldig en fysiek slecht. Je oorspronkelijke emotie werd ook niet aangehoord.



*Let's go deeper!*

Ben je klaar om je emotionele eetbuien onder controle te krijgen? Voel jij dat je nood hebt aan meer begeleiding hierover?

Dan ga je de FOOD & FEELINGS cursus heel interessant vinden!

Je vindt alle info hier.



E-mail

[alessia@themindsetdietitian.be](mailto:alessia@themindsetdietitian.be)

Instagram

[\\_alessia\\_themindsetdietitian](https://www.instagram.com/_alessia_themindsetdietitian)

Facebook

[Alessia The Mindset Dietitian](https://www.facebook.com/AlessiaTheMindsetDietitian)

Website

[www.themindsetdietitian.be](http://www.themindsetdietitian.be)