

Intuïtief Eten Beoordelingschaal

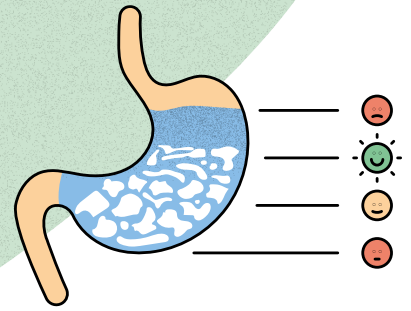
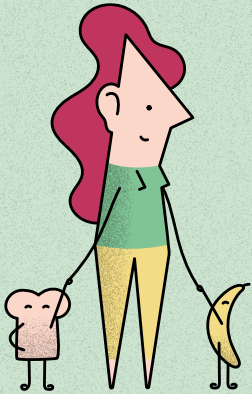
WAT VOOR SOORT ETER BEN JIJ?



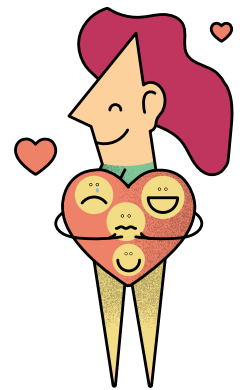
Powered by
**I'M A
FOODIE**



centrum
voor
intuïtief
eten



BEN JIJ EEN INTUÏTIEVE ETER?



Om een idee te krijgen in hoeverre je een Intuïtieve Eter bent, of waar je nog aan kunt werken, kun je eens kijken naar de Intuïtief Eten-beoordelingsschaal (uit de Intuïtief Eten boeken van Evelyn Tribole & Elyse Resch (1)).

De schaal is afgeleid van onderzoek van dr. Tracy Tylka naar Intuïtief Eten en de kenmerken ervan (2,3). Aan de hand van 23 items kun je evalueren of je eet op basis van jouw interne signalen.

LET OP: De schaal is voor volwassenen en niet geschikt voor mensen met een (actieve) eetstoornis. Twijfel je? Overleg dan met je hulpverlener!

INSTRUCTIES

De volgende stellingen zijn onderverdeeld in de kernkenmerken van Intuïtieve Eters. Antwoord 'ja' of 'nee' voor elke stelling. Het is oké als je twijfelt. Misschien zit je er een beetje tussenin.

De meeste mensen zullen meer naar één kant neigen. Als je het niet zeker weet, ga dan voor de beschrijving die meestal bij jou past: is het meer 'ja' of meer 'nee'?

DEEL 1. ONVOORWAARDELIJKE TOESTEMMING OM TE ETEN

JA	NEE	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik probeer eten met veel vet, koolhydraten of calorieën te vermijden.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Als ik trek heb in bepaald eten, sta ik mezelf niet toe het te eten.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik word boos op mezelf als ik iets ongezonds eet.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Er zijn voedingsmiddelen die ik van mezelf niet mag eten.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik sta mezelf niet toe om te eten waar ik op dat moment zin in heb.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik volg eetregels of -schema's die voorschrijven wat, wanneer en/of hoe ik moet eten.

DEEL 2. ETEN OM LICHAAMELIJKE IN PLAATS VAN EMOTIONELE REDENEN

JA	NEE	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik merk dat ik eet als ik me emotioneel voel (angstig, verdrietig, depressief), ook al heb ik geen lichamelijke honger.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik merk dat ik eet als ik eenzaam ben, ook al heb ik geen lichamelijke honger.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik gebruik eten om mijn negatieve emoties te verlichten.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik merk dat ik eet als ik gestrest ben, ook al heb ik geen lichamelijke honger.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik ben niet in staat om met mijn negatieve emoties (zoals angst en verdriet) om te gaan zonder dat ik naar eten grijp om mezelf te troosten.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Als ik me verveel, eet ik gewoon om iets te doen te hebben.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Als ik eenzaam ben, gebruik ik eten als troost.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik vind het moeilijk om andere manieren dan eten te vinden om met stress en angst om te gaan.

DEEL 3. HONGER- EN VERZADIGINGSGEVOEL ALS LEIDRAAD

JA	NEE	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik vertrouw erop dat mijn lichaam me vertelt wanneer ik moet eten.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik vertrouw erop dat mijn lichaam me vertelt wat ik moet eten.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik vertrouw erop dat mijn lichaam me vertelt hoeveel ik moet eten.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik vertrouw op mijn hongersignalen, die me vertellen wanneer ik moet eten.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik vertrouw op mijn verzadigingssignalen, die me vertellen wanneer ik moet stoppen met eten.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik vertrouw erop dat mijn lichaam me vertelt wanneer ik moet stoppen met eten.

DEEL 4. BODY-FOOD CHOICE CONGRUENCE

JA	NEE	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Meestal wil ik voedzaam voedsel eten.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik eet voornamelijk etenswaren die ervoor zorgen dat mijn lichaam efficiënt en goed functioneert
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik eet voornamelijk etenswaren die mijn lichaam energie en uithoudingsvermogen geven.

SCORE BEPALEN

Voor deel 1 en 2: tel het aantal keren dat je 'ja' hebt ingevuld op en noteer het in de linkerkolom van onderstaande tabel. Elke 'ja' geeft een gebied aan waar je waarschijnlijk nog wat aan moet werken.

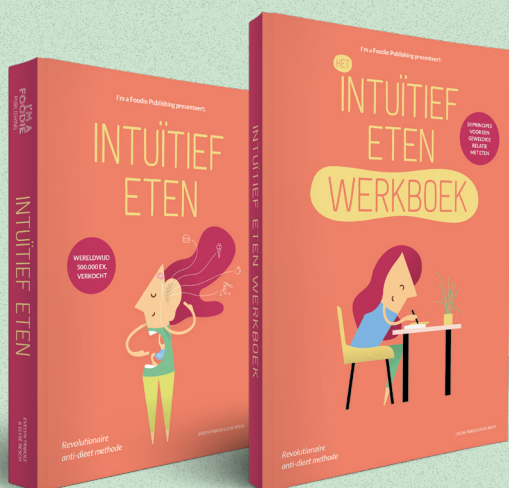
AANTAL 'JA'	DEEL
	Deel 1: Onvoorwaardelijke toestemming om te eten (6 stellingen)
	Deel 2: Eten om lichamelijke in plaats van emotionele redenen (8 stellingen)

Voor deel 3 en 4: tel het aantal keren dat je 'nee' hebt ingevuld op en noteer het in de linkerkolom van onderstaande tabel. Elke 'nee' geeft een gebied aan waar je waarschijnlijk nog wat aan moet werken.

AANTAL 'NEE'	DEEL
	Deel 3: Honger- en verzadigingsgevoel als leidraad (6 stellingen)
	Deel 4: Body-Food Choice Congruence (Hoe het lichamenlijk voelt om bepaalde etenswaren te eten) (4 stellingen)

Maak je geen zorgen als je op veel van de uitspraken in de eerste twee delen 'ja' hebt geantwoord of veel 'nee' in de laatste twee delen. Dit is gewoon een momentopname om te zien waar je nu staat - geen oordeel! Je antwoorden geven aan op welke gebieden je hulp kunt gebruiken. Stel je voor hoe je je voelt als je echt zou kunnen veranderen - Dat zal een een gevoel van rust rond eten en

je lichaam geven zonder schuldgevoelens en schaamte. Leer vertrouwen op jouw innerlijke signalen. Meer informatie over het Intuïtief Eten traject (of je dit nu zelfstandig of met hulp aangaat) vind je op intuïtiefeten.nu. De boeken ([tekstboek](#) en [werkboek](#)) kunnen je verder helpen, maar je zou ook kunnen kiezen voor coaching. Neem contact op als je vragen hebt!



Ir. Marijke Berkenpas
Diëtist & voedingswetenschapper
Centrum voor Intuïtief Eten

Bronnen

- 1 Tribole, E; Resch, E. (1995, 2012, 2017, 2020). Intuïtief Eten & Het Intuïtief Eten Werkboek.
- 2 Tylka, T L. (2006). Development and Psychometric Evaluation of a Measure of Intuitive Eating. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), april, 226-240.
- 3 Tylka, T.L. (2013). A Psychometric Evaluation of the Intuitive Eating Scale With College Men. *Journal of Counseling Psychology*, januari, 60(1):137-153.



centrum
voor
intuïtief
eten