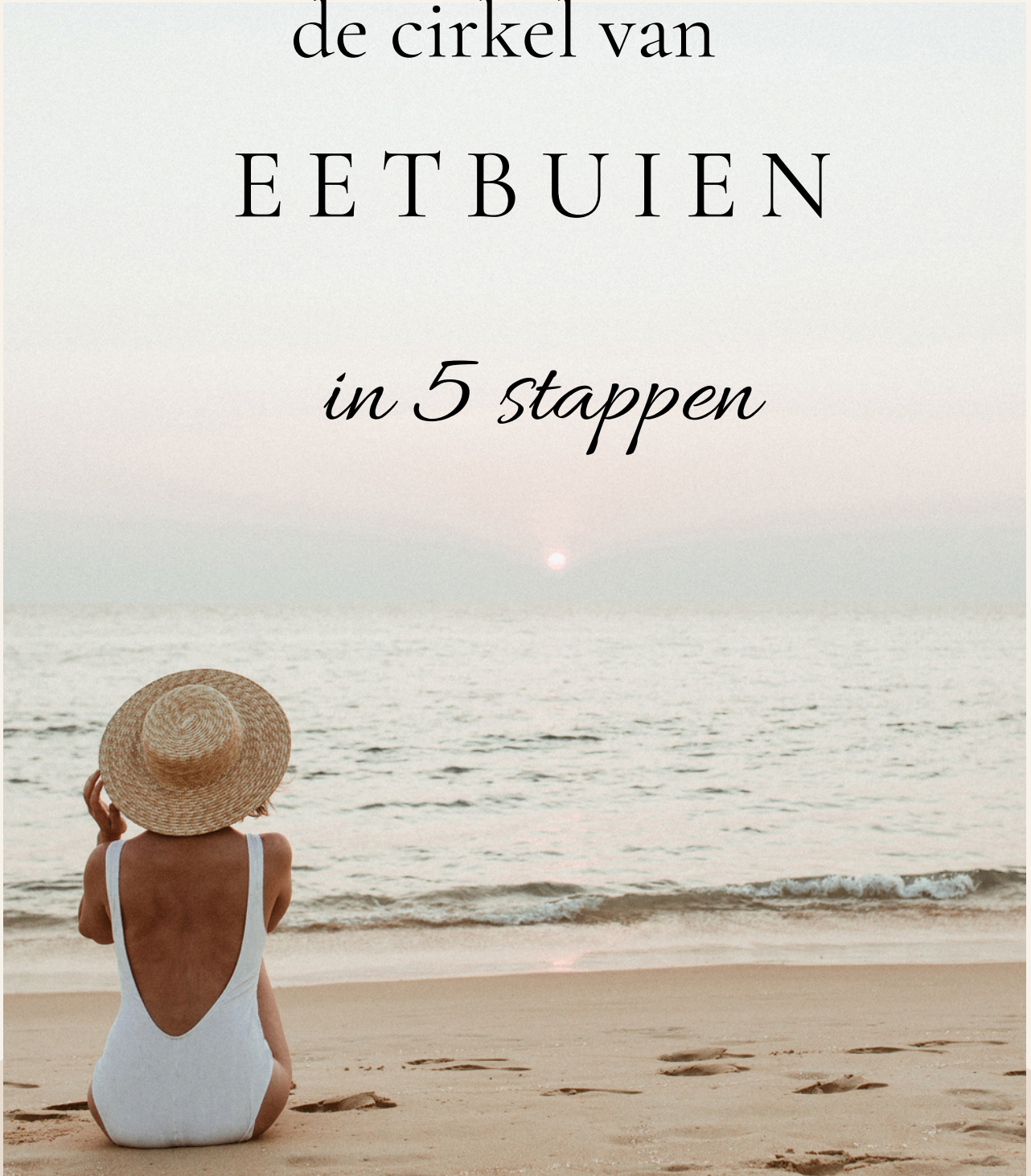


DOORBREEK

de cirkel van

EETBUIEN

in 5 stappen



Inleiding

Eetbuien kunnen je gevangen houden in een vicieuze cirkel. Het begint vaak met een verlangen naar controle: je besluit streng op je voeding te letten, minder te eten, of bepaalde producten te vermijden. Maar hoe meer je jezelf restricties oplegt, hoe sterker het verlangen wordt.

Dan komt er een moment waarop je toegeeft. Misschien uit vermoeidheid, emotie, of simpelweg omdat je lichaam snakt naar energie. Dat voelt op dat moment als een opluchting, maar meteen daarna komt het schuldgevoel. “Waarom kan ik dit niet gewoon volhouden?”

Herken je dit patroon? Die cirkel is niet jouw schuld. Het is een gevolg van jarenlange diëten, onrealistische verwachtingen en een gebrek aan tools om met emoties en patronen om te gaan.

In deze gids laat ik je zien hoe je die cirkel kunt doorbreken. Geen strenge regels of quick fixes, maar praktische en wetenschappelijk onderbouwde stappen die je helpen om opnieuw balans te vinden. Het is geen gemakkelijke weg, maar elke stap brengt je dichterbij rust met eten – en jezelf.

Copyright en gebruiksvoorwaarden

© Susana Nutrition, 2025. Alle rechten voorbehouden.

Dit werkboek is bedoeld voor persoonlijk gebruik door de lezer en maakt onderdeel uit van het aanbod van Susana Nutrition. Het is niet toegestaan om dit werkboek, of delen ervan, te kopiëren, verspreiden, of commercieel te gebruiken zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Susana Nutrition.

Stap 1: Geef jezelf toestemming om te eten

Voor veel mensen begint de cirkel van eetbuien met één gedachte: "Dit mag ik niet eten." Misschien herken je dat. Je probeert jezelf te beschermen door bepaalde voedingsmiddelen te verbieden, maar dat maakt ze juist nóg aantrekkelijker.

Verboden vruchten smaken immers het zoetst.

Dit patroon is wetenschappelijk goed verklaard. Restrictief eten – jezelf bepaalde voeding ontfagen – vergroot het verlangen naar precies dat wat je niet mag.

Onderzoek toont aan dat deze mentale restricties een directe trigger zijn voor eetbuien. Niet alleen door de fysieke honger die vaak ontstaat, maar ook door het gevoel van tekort dat het met zich meebrengt.

Het gaat hier dus niet alleen om fysieke restrictie, waarbij je iets niet eet. Ook mentale restrictie speelt een grote rol: als je jezelf mentaal vertelt dat je iets eigenlijk niet zou moeten eten – ook al doe je het soms toch – blijft de spanning bestaan. Je lichaam krijgt het misschien wel, maar je hoofd blijft 'nee' zeggen. Dat maakt de drang alleen maar groter.

Waarom werkt dit niet?

Wanneer je jezelf dingen verbiedt, komt er een soort rebellie op gang. Je wilskracht is niet eindeloos, en op een gegeven moment geef je toe. Maar in plaats van één koekje, eet je er tien, omdat je denkt: "Nu het toch al verpest is, kan ik net zo goed doorgaan."

Dit leidt tot schuldgevoel, wat vaak weer zorgt voor strengere restricties. Zo blijf je in de cirkel van eetbuien hangen.

De oplossing: Eet alles, met aandacht

Een van de basisprincipes van Intuïtief Eten is het idee dat álles mag – binnen de context van jouw persoonlijke behoeften en doelen. Het loslaten van strikte restricties helpt om de macht die eten over je heeft, langzaam te verminderen. Als je weet dat je morgen weer chocola kunt eten als je dat wilt, verdwijnt de druk om vandaag de hele reep op te eten.

Stap 1: Geef jezelf toestemming om te eten

Maar toestemming geven is meer dan alleen denken: "Ik mag dit." Het gaat ook om bewust kiezen. Dit betekent dat je luistert naar je lichaam en jezelf afvraagt wat je écht nodig hebt: voeding die je lichaam ondersteunt, energie geeft, en waar je tegelijkertijd van kunt genieten. Voor sommigen betekent dit af en toe een stuk chocola, terwijl het voor anderen kan betekenen dat ze bepaalde keuzes maken vanwege hun gezondheid of persoonlijke voorkeuren.

En dat is niet altijd makkelijk. Toestemming geven kan in het begin juist spanning oproepen. Gedachten zoals: "Maar als ik mezelf alles toesta, dan eet ik álles en stopt het nooit meer" zijn heel normaal. Dat is niet vreemd – het zijn vaak jaren van restrictie en schuldgevoel die meespelen. Geef jezelf de ruimte om hiermee te oefenen. Toestemming geven betekent niet dat je alles altijd moet eten, maar dat je ruimte creëert om zonder schuldgevoel een bewuste keuze te maken. Het draait om balans: eten mag zowel voedzaam als plezierig zijn, zonder dat je jezelf in beperkende regels opsluit.

Wat kun je doen?

Stop met denken in goed of fout voedsel; Er zijn geen "slechte" voedingsmiddelen. Chips en chocolade zijn niet minder waard dan een salade. Wat telt, is de context: eet je ze vanuit een bewuste keuze of als reactie op emotie? Heb je er een keer echt zin in? Of eet je het uit gewoonte, of omdat het makkelijk te pakken is maar heb je eigenlijk behoefte aan iets anders?

Begin met bewust kiezen. Vraag jezelf vóór elke maaltijd of snack:

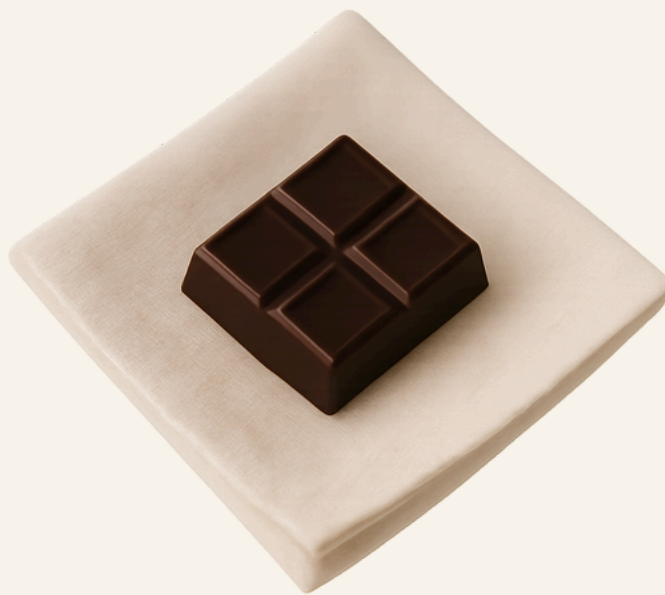
- "Heb ik hier écht trek in?"
- "Hoe ga ik me voelen als ik dit eet?"



Stap 1: Geef jezelf toestemming om te eten

Praktische oefening: De Toestemmingstest

Kies deze week een voedingsmiddel dat je normaal gesproken vermijdt, bijvoorbeeld chocola of chips. Geef jezelf actief toestemming om dit te eten. Maak er een moment van: ga zitten, neem kleine hapjes, proef bewust en let op hoe je je voelt. Dit is niet alleen een oefening in eten, maar ook in luisteren naar je lichaam. Probeer bewust te proeven; is echt die hele zak m&m's lekker? Of eigenlijk alleen de eerste twee handjes. Weeg dat af tegenover hoe je je achteraf voelt als je de hele zak leeg zou eten (of alleen die twee handjes). Bij welke keuze kun je én oprecht genieten en je er goed bij voelen?



Wat levert dit op?

- Rust in je hoofd: Je hoeft niet meer eindeloos na te denken over wat je wel of niet mag eten.
- Balans: Eten verliest zijn aantrekkingskracht als het niet langer verboden terrein is.
- Zelfvertrouwen: Door bewust te kiezen en jezelf toestemming te geven, bouw je vertrouwen op in je eigen keuzes.
- Rust in keuzes: de eerste paar hapjes zijn vaak het lekkerst. Eet bewust en stop wanneer je merkt dat de voldoening afneemt. Door alleen te nemen wat je écht geniet, geef je je lichaam wat het nodig heeft zonder overdaad.

Stap 2: Onderzoek je emoties

Veel mensen denken dat eetbuien gaan over honger. Maar vaker zijn ze een manier om om te gaan met lastige emoties: stress, verveling, verdriet, eenzaamheid, of zelfs blijdschap. Eten voelt op dat moment als een directe oplossing – een manier om jezelf te troosten of even iets prettigs te ervaren. Maar het effect is tijdelijk, en de emotie komt vaak sterker terug, nu vergezeld van schuldgevoel over wat je hebt gegeten.

In Acceptance and Commitment Therapy (ACT) wordt dit patroon gezien als een vorm van emotievermijding. In plaats van je emoties te voelen, probeer je ze te "fixen" met eten. Dit biedt een korte ontsnapping, maar lost de onderliggende oorzaak niet op.

Waarom werkt dit niet?

Als je emoties onderdrukt of vermijdt, vinden ze vaak een andere manier om zich te uiten – en dat is vaak een eetbui. Onderzoek toont aan dat emotie-eten leidt tot een vicieuze cirkel: je emotie triggert een eetbui, en de schuld na die eetbui versterkt de emotie. Het is een cyclus die zichzelf blijft voeden.

De sleutel ligt in het leren herkennen en accepteren van je emoties, in plaats van ze weg te stoppen. Dit vraagt oefening en geduld, maar het is een essentiële stap om de cirkel van eetbuien te doorbreken.

Urge-surfing

Het kan helpen om te beseffen dat emoties komen en gaan, als golven. Een eetdrang is vaak niets anders dan een piek in een emotie – intens, maar tijdelijk. In ACT noemen we dat urge surfing: je leert om die golf van drang uit te zitten, zonder erin mee te gaan. Je hoeft er niets aan te doen, behalve het opmerken en toelaten. En net als een echte golf, zakt ook deze weer vanzelf weg. Hoe vaker je oefent met aanwezig blijven bij dat gevoel, hoe makkelijker het wordt. Een eetdrang komt vaak in een golf: hij zwelt aan, piekt, en zakt daarna vanzelf weer weg. Onderzoek laat zien dat zo'n golf gemiddeld 20 tot 30 minuten duurt. Als je die eerste piek kunt uitzitten zonder direct te handelen, merk je meestal dat de drang vanzelf afneemt. Je hoeft het dus niet 'vol te houden' voor altijd – alleen even aanwezig te blijven.

Je kunt jezelf helpen door tijdens zo'n golf iets kleins te doen dat je weer even in het moment brengt. Bijvoorbeeld een korte ademhalingsoefening, een glas water drinken, of je hand op je buik leggen en gewoon even opmerken: dit is lastig, en ik ben er nog steeds. Alleen dat al haalt vaak wat van de spanning weg.

Stap 2: Onderzoek je emoties

Wat kun je verder doen?

Herken je triggers. Begin met het bewust worden van de momenten waarop je de drang voelt om te eten. Stel jezelf vragen zoals:

- “Wat gebeurde er vlak voordat ik trek kreeg?”
- “Wat voel ik op dit moment? Is dit honger, of iets anders?”

Accepteer je emoties. Emoties hoeven niet ‘weg.’ Je hoeft ze alleen maar op te merken en te accepteren. Gebruik de ACT-principes:

- Beschrijf je emotie: "Ik voel nu spanning in mijn borst."
- Erken dat het een normale menselijke ervaring is: "Het is oké om me zo te voelen."

Praktische oefening: Het emotiedagboek.

Noteer de volgende keer dat je een eetbui hebt:

- Wat gebeurde er vlak daarvoor?
- Welke emotie voelde je?
- Wat had je op dat moment écht nodig?
- Schrijf dit op zonder oordeel. Het doel is inzicht, geen perfectie.

Vervang emotie-eten door een actie die écht helpt. Bedenk alternatieven voor eten die je op moeilijke momenten kunt inzetten. Dit kan variëren van een korte wandeling, ademhalingsoefeningen, of een vriend(in) bellen. Experimenteer om te ontdekken wat werkt.

Wat levert dit op?

- Meer bewustzijn: Je leert herkennen wanneer je emoties de drijvende kracht zijn achter je eetgedrag.
- Minder eetbuien: Door je emoties te voelen in plaats van ze te vermijden, haal je de behoefte weg om naar eten te grijpen.
- Meer zelfcompassie: Het observeren van je emoties zonder oordeel helpt je vriendelijker naar jezelf te kijken, ook als het een keer misgaat.

Stap 3: Creëer balans in je maaltijden

Je lichaam heeft brandstof nodig, en eten voorziet daarin. Maar als je je lichaam niet regelmatig en gebalanceerd voedt, gaat het op zoek naar snelle energie. Dit is vaak het moment waarop je ineens enorme trek krijgt in suikerrijke of vette snacks.

Deze fysieke trigger wordt vaak over het hoofd gezien. Onregelmatig eten of maaltijden die niet voldoende verzadiging bieden, kunnen eetbuien uitlokken. Je lichaam reageert simpelweg op een tekort, en dat is geen teken van zwakte – het is een biologisch mechanisme om te overleven.

In Intuïtief Eten en voedingswetenschap staat het respecteren van je fysieke honger centraal. Je lichaam functioneert het best als het regelmatig energie krijgt. Dit betekent niet dat je strenge eetregels hoeft te volgen, maar wel dat je maaltijden voedzaam en vullend zijn.

Wat vaak meespeelt, is dat honger zich niet altijd direct aandient met een knorrende maag. Soms voel je je ineens prikkelbaar, moe, of kun je je slecht concentreren. Dat zijn óók signalen van je lichaam dat het brandstof nodig heeft. En als je die signalen regelmatig negeert, kan dat zich later opstapelen tot een plotselinge, heftige drang om te eten – vaak naar snelle, energierijke producten. Honger is namelijk niet altijd een ‘nu of nooit’ gevoel, maar werkt ook opbouwend door de dag heen.

Waarom werkt dit niet altijd?

Veel mensen die met eetbuien worstelen, slaan maaltijden over om ‘calorieën te besparen’ of kiezen voor maaltijden die weinig verzadigende voedingsstoffen bevatten. Dit leidt vaak tot een sterke honger later op de dag, wat kan uitmonden in een eetbui.

Daarnaast kunnen bepaalde restrictieve diëten ervoor zorgen dat je lichaam essentiële voedingsstoffen misloopt, wat je trek in specifieke voedingsmiddelen verhoogt.

De sleutel ligt in het creëren van een natuurlijke balans, waarbij je je lichaam voedt met wat het nodig heeft, zonder obsessief te worden. Niet alleen op het moment zelf, maar ook met terugwerkende kracht: als je bijvoorbeeld de hele ochtend nauwelijks eet, is het logisch dat je 's middags of 's avonds extra trek hebt. Je lichaam probeert simpelweg in te halen wat het tekort is gekomen.

Stap 3: Creëer balans in je maaltijden

Wat kun je doen?

Plan regelmatige eetmomenten.

- Eet drie hoofdmaaltijden en twee voedzame tussendoortjes per dag. Dit helpt je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en voorkomt extreme honger.
- Stel een losse structuur op, zoals: ontbijt om 8 uur, lunch om 12 uur, tussendoortje om 15 uur, diner om 18 uur, en eventueel een avondsnoek.

Zorg voor verzadigende maaltijden. Een gebalanceerde maaltijd bevat:

- Eiwitten: (bijvoorbeeld linzen, noten, tofu, of yoghurt). Deze zorgen voor langdurige verzadiging.
- Vezels: (zoals groenten, fruit, volkoren producten). Ze vertragen de vertering en geven een vol gevoel.
- Gezonde vetten: (denk aan avocado, olijfolie, noten). Deze ondersteunen je lichaam en maken maaltijden smaakvoller.

Twijfel je of je maaltijd voedzaam genoeg is geweest? Gebruik dan een simpele zelfcheck:

Heb ik iets gegeten dat vult (zoals eiwitten of vezels)?

Heb ik iets gegeten waar ik van genoot?

Voel ik me na het eten stabiel qua energie?

Als je op één of meerdere van deze vragen 'nee' antwoordt, kun je bekijken of je je volgende maaltijd anders wilt samenstellen. Het gaat hierbij niet om perfectie, maar om afstemming op je behoeften.



Stap 3: Creëer balans in je maaltijden

Praktische oefening: Maak een maaltijddagboek.

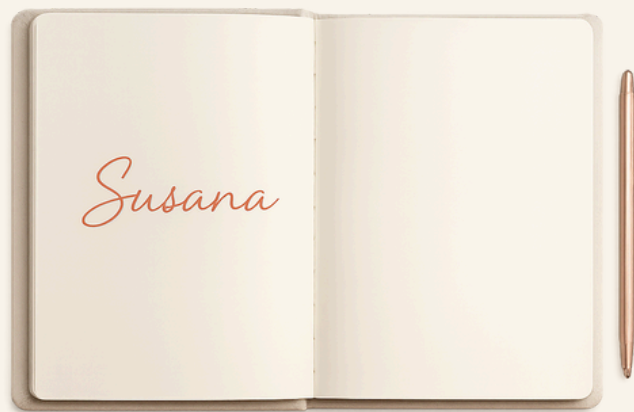
Houd gedurende drie dagen bij wat je eet. Noteer:

- Of je honger had voor de maaltijd.
- Hoe verzadigd je je voelde na het eten.
- Hoe je energie en stemming waren gedurende de dag.

Dit is geen dieetdagboek, maar een hulpmiddel om patronen te herkennen en aanpassingen te maken.

Luister naar je lichaam.

Gebruik wat je hebt geleerd in Stap 1 en 2 om je maaltijden af te stemmen op je fysieke en emotionele behoeften. Voel je dat je energie laag is? Kijk of je je maaltijden kunt aanpassen met meer verzadigende voedingsstoffen.



Wat levert dit op?

- Minder fysieke triggers: Door regelmatige en gebalanceerde maaltijden voorkom je extreme honger die tot eetbuien kan leiden.
- Meer energie en focus: Een stabiele bloedsuikerspiegel geeft je lichaam en geest meer rust.
- Meer controle over je eetgedrag: Niet vanuit wilskracht, maar door je lichaam te voeden op een manier die voor jou werkt.
- Meer vertrouwen: Je leert je lichaam beter begrijpen en merkt dat je jezelf kunt ondersteunen met voeding, in plaats van het gevecht aan te gaan.

Stap 4: Eet met aandacht

We leven in een wereld vol afleiding. Tussen de e-mails, telefoontjes, en dagelijkse drukte door, proberen we ook nog te eten. Maar vaak doen we dat gedachteloos: voor de tv, tijdens het scrollen op onze telefoon, of zelfs terwijl we werken. Dit maakt het moeilijk om te registreren wat je eet, hoeveel je eet, en – het belangrijkste – of je verzadigd bent.

Mindful eten, een kernprincipe uit Intuïtief Eten, leert je om je volledige aandacht te richten op het eten zelf. Het draait om bewust proeven, voelen en luisteren naar je lichaam. Onderzoek toont aan dat mensen die mindful eten niet alleen minder snel overeten, maar ook meer voldoening halen uit hun maaltijden. Dit maakt het een krachtige tool om de cirkel van eetbuien te doorbreken.

Waarom werkt gedachteloos eten niet?

Wanneer je afgeleid eet, mis je belangrijke signalen van je lichaam, zoals verzadiging. Het duurt gemiddeld 20 minuten voordat je hersenen registreren dat je genoeg hebt gegeten. Als je in die tijd snel en gedachteloos eet, loop je het risico om meer te eten dan je nodig hebt.

Daarnaast geeft gedachteloos eten vaak minder voldoening. Je kunt een zak chips leeg eten zonder écht te proeven. Dit kan ervoor zorgen dat je onbewust blijft zoeken naar meer, simpelweg omdat je behoefte aan genot niet is vervuld.

Wat ook meespeelt, is dat we vaak pas ná het eten proberen te bepalen of het 'te veel' was. Maar juist in het begin van de maaltijd ligt de sleutel. Als je al met aandacht eet vanaf de eerste hap, geef je jezelf veel meer ruimte om in contact te blijven met je verzadiging. Die eerste hap kan een anker zijn om even echt stil te staan en te voelen: hoe smaakt dit? Hoe voelt dit in mijn mond? Hoe voelt mijn lijf?

Wat kun je doen?

- Creëer een rustige eetomgeving.
 - Schakel afleidingen uit: geen telefoon, tv, of werk. Maak van je maaltijd een moment voor jezelf.
 - Dek de tafel, zelfs als je alleen eet. Dit geeft het eten meer betekenis.
- Eet langzamer.
 - Kauw elke hap minimaal 10-15 keer voordat je doorslikt. Dit helpt je lichaam om verzadiging beter te registreren.
 - Leg je bestek neer tussen elke hap, zodat je tijd hebt om te proeven en te voelen.

Stap 4: Eet met aandacht

Proef bewust.

- Stel jezelf vragen terwijl je eet, zoals:
 - “Hoe smaakt dit?”
 - “Hoe voelt dit in mijn mond?”
 - “Hoeveel honger heb ik nog?”
- Gebruik je zintuigen: kijk naar de kleuren, ruik de aroma's, voel de textuur.

Praktische oefening: De 5-5-5 oefening.

- Kies één maaltijd per dag waarop je volledig mindful gaat eten.
- Neem de eerste 5 minuten om je maaltijd te bekijken en bewust te ruiken voordat je begint.
- Besteed de volgende 5 minuten aan langzaam eten en proeven.
- Sluit af met 5 minuten waarin je navoelt hoe je lichaam reageert. Hoe vol voel je je? Hoe voelt je energie?

Wat levert dit op?

- Meer voldoening: Door bewust te eten, geniet je meer van je maaltijden, waardoor je minder snel geneigd bent om te snacken.
- Betere honger- en verzadigingssignalen: Je leert luisteren naar wat je lichaam nodig heeft en wanneer het genoeg heeft.
- Minder eetbuien: Omdat je bewuster eet, haal je meer uit je maaltijden, zowel fysiek als emotioneel.
- Meer rust: Door de automatische piloot te doorbreken, komt er meer ruimte voor keuze. En die ruimte maakt het verschil.



Stap 5: Wees mild voor jezelf

Misschien heb je gemerkt dat het doorbreken van eetbuien geen rechte weg is. Je maakt stappen vooruit, maar er zijn ook momenten waarop je terugvalt in oude patronen. En dat is oké.

Een veelvoorkomend probleem bij mensen die worstelen met eetbuien is de strenge kritiek die ze op zichzelf hebben. Een eetbui voelt als falen, en dat schuldgevoel zorgt er vaak voor dat je weer in de cirkel belandt: je eet als troost voor de pijn die je jezelf hebt aangedaan.

Zelfcompassie, een kernprincipe binnen Acceptance and Commitment Therapy (ACT), is essentieel om deze cyclus te doorbreken. Het betekent dat je jezelf met dezelfde vriendelijkheid behandelt als een goede vriendin. Het gaat er niet om dat je fouten goedpraat, maar dat je ze ziet als kansen om te leren en te groeien.

Zelfcompassie bestaat uit drie onderdelen: mildheid voor jezelf, het besef dat je niet de enige bent die worstelt, en de bereidheid om je ervaring bewust toe te laten – zonder oordeel. Deze drie samen zorgen voor veerkracht, juist op de momenten waarop je het nodig hebt.

Waarom werkt streng zijn niet?

Streng zijn voor jezelf kan op korte termijn motiverend lijken, maar op lange termijn werkt het averechts. Schuldgevoel versterkt negatieve emoties, wat juist de kans vergroot dat je weer naar eten grijpt om die emoties te verzachten.

Zelfcompassie daarentegen kalmeert je zenuwstelsel. Het helpt je om vanuit rust betere keuzes te maken en om te blijven leren zonder jezelf te veroordelen.

Wat kun je doen?

Zie eetbuien als informatie, niet als falen. Vraag jezelf na een eetbui:

- “Wat gebeurde er vlak voordat ik deze drang voelde?”
- “Wat probeerde ik op te lossen met eten?”

Gebruik deze inzichten om te begrijpen wat je lichaam of geest nodig heeft.

Stap 5: Wees mild voor jezelf

Praat tegen jezelf zoals je tegen een vriendin zou praten. Stel je voor dat een vriendin jou vertelt over haar eetbui. Wat zou je tegen haar zeggen? Waarschijnlijk iets als:

- “Het is oké, iedereen heeft moeilijke momenten. Wat kun je nu doen om je beter te voelen?”
- Gebruik diezelfde toon voor jezelf.

Herinner jezelf eraan: ik ben niet de enige. Zoveel mensen worstelen met eten, emoties en zelfkritiek. Het maakt jou niet zwak, het maakt je mens.

Sta ook stil bij hoe je met jezelf omgaat op momenten dat het juist wél goed gaat. Merk je dan ook op wat je hebt gedaan dat helpend was? Het versterken van wat goed werkt, is minstens zo belangrijk als leren van wat moeilijk ging.

Praktische oefening: De zelfcompassie-pauze.

Wanneer je na een eetbui merkt dat je jezelf bekritiseert, pauzeer dan en zeg tegen jezelf:

- “Dit is moeilijk voor me. En dat is oké.”
- “Ik ben niet alleen. Veel mensen worstelen met dit soort momenten.”
- “Wat kan ik nu doen om mezelf te steunen?”

Schrijf deze zinnen op en plaats ze ergens waar je ze kunt zien (bijvoorbeeld op je koelkast of in je notitieboekje).

Focus op de grote lijn. Een eetbui is slechts een moment in een groter proces van verandering. Kijk naar wat je al hebt geleerd en hoe je stappen vooruit maakt, hoe klein ook. Groei gaat niet in een rechte lijn, maar elke keer dat je mildheid oefent in plaats van zelfkritiek, ben je bezig met échte verandering.

Wat levert dit op?

- Meer rust en ruimte: Je leert jezelf te accepteren, ook op momenten dat het moeilijk is.
- Duurzame verandering: Zelfcompassie helpt je om op lange termijn gemotiveerd te blijven, zonder jezelf uit te putten.
- Zelfvertrouwen: Door fouten te zien als leermomenten, bouw je vertrouwen op in je eigen groei.

Bonus: Noodplan

Op het moment dat je een eetbui voelt aankomen, is het vaak alsof alles wat je geleerd hebt even verdwijnt. Je hoofd maakt overuren, je lijf voelt onrustig, en het enige wat nog logisch lijkt, is eten. Juist dan is het belangrijk om niet te veel na te hoeven denken, maar iets bij de hand te hebben dat je meteen kunt gebruiken. Daarom is dit noodplan er. Het is bedoeld voor precies dat moment: kort, overzichtelijk en praktisch. Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft alleen maar even te pauzeren, te voelen wat er gebeurt, en een kleine stap te zetten – richting jezelf.

Leg het ergens neer waar je het snel kunt pakken, hang het op de koelkast. Of zet het in je telefoon als screenshot. Gebruik het als houvast. En onthoud: het feit dat je hiernaar grijpt, betekent al dat je bezig bent met verandering. Elke keer dat je stopt, voelt, en bewust kiest – hoe klein ook – ben je bezig met groeien.

Wat je nu voelt, is niet gek. Je hoeft het niet op te lossen. Alleen even stil te staan.

Stap 1 – Pauze

Adem diep in en uit.

Zeg in gedachten: “Even stilstaan. Even voelen.”

Stap 2 – Voel

Stel jezelf rustig deze vragen:

- Wat voel ik nu in mijn lichaam?
- Wat gebeurt er in mijn hoofd?
- Wat voel ik emotioneel?

Je hoeft het niet te veranderen.

Alleen maar opmerken wat er is.



Bonus: Noodplan

Stap 3 – Kies één actie die helpend is

Wat kan ik nu doen dat me even ondersteunt? Kies er één:

- Drink een glas water
- Zet een timer van 10 minuten en wacht
- Adem 4 tellen in, houd 7 tellen vast, adem 8 tellen uit
- Laat koud water over je handen stromen
- Beweeg je lichaam: rek je uit, wandel een paar minuten
- Houd iets vast (warmte, structuur, iets stevigs)
- Bel of app iemand
- Leg je handen op je buik en adem rustig

Het hoeft niet perfect. Alleen even iets anders doen dan automatisch grijpen naar eten.

Stap 4 – Herinner jezelf aan je waarom

Vraag jezelf:

- Wat heb ik nu écht nodig?
- Wat voor mens wil ik zijn, juist op dit moment?
- Als ik straks terugkijk: waar ben ik dan blij om dat ik heb gekozen?

Zeg tegen jezelf: “Ik mag oefenen. Ik ben aan het leren.”

Stap 5 – Wees mild

Wat je ook kiest, wees zacht voor jezelf.

Zeg in gedachten:

- Dit is moeilijk. En dat is oké.
- Ik ben niet de enige. Veel mensen worstelen hiermee.
- Ik hoef dit niet perfect te doen. Elke stap telt.



Afsluiting

Ik hoop dat dit stappenplan je nieuwe inzichten heeft gegeven en dat je er al kleine stappen mee kunt zetten om meer rust te vinden rondom eten. Het belangrijkste dat ik je wil meegeven, is dat verandering begint met bewustwording – en dat zelfs de kleinste stap vooruit waardevol is.

Wees daarbij mild voor jezelf. Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft alleen maar te blijven oefenen, steeds opnieuw. Elke keer dat je kiest voor bewustzijn in plaats van automatische patronen, elke keer dat je jezelf ondersteunt in plaats van afwijst, bouw je aan iets groters. Verandering gebeurt zelden in één grote sprong, maar groeit vanuit herhaling, geduld en zachtheid.

Als je deze stappen toepast, gun jezelf dan ook de tijd om te groeien. Het doorbreken van patronen is een proces, en dat gaat niet altijd perfect. Maar elke keer dat je bewust kiest, elke keer dat je met mildheid naar jezelf kijkt, zet je een stap naar meer zelfvertrouwen en een betere relatie met eten. Dat is waar echte verandering begint.

En onthoud: je hoeft dit niet alleen te doen. Als je merkt dat je extra hulp kunt gebruiken, sta ik voor je klaar. In het NOVA-programma duiken we dieper in op hoe je je patronen blijvend kunt veranderen, hoe je emoties beter leert begrijpen en hoe je met vertrouwen je eigen keuzes kunt maken. Je krijgt daarin nog meer tools, verdieping en steun – precies op de momenten dat je het nodig hebt.

Wil je meer weten? Stuur me gerust een bericht of bekijk het programma via de link in mijn bio.

Ik ben er om je te helpen – of je nu met dit stappenplan aan de slag gaat of kiest voor meer persoonlijke begeleiding.

Je verdient het om van eten te kunnen genieten zonder strijd of schuldgevoel. En bovenal: je verdient het om vertrouwen te hebben in jezelf.

Dit is jouw moment om dat stap voor stap op te bouwen.

*Liefs,
Susanne*

Bronvermelding

Stap 1 – Geef jezelf toestemming om te eten

- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). If at first you don't succeed: False hopes of self-change. *American Psychologist*, 57(9), 677–689. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.677>
- Tylka, T. L., & Wilcox, J. A. (2006). Are intuitive eating and eating disorder symptomatology opposite poles of the same construct? *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 474–485. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.474>
- Tribole, E., & Resch, E. (2020). *Intuitive eating: A revolutionary anti-diet approach* (4th ed.). St. Martin's Essentials.
- Van Dyke, N., & Drinkwater, E. J. (2014). Relationships between intuitive eating and health indicators: Literature review. *Public Health Nutrition*, 17(8), 1757–1766. <https://doi.org/10.1017/S1368980013002139>

Stap 2 – Onderzoek je emoties

- Evers, C., Stok, F. M., & de Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792–804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>
- Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (1985). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. Guilford Press.
- Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2010). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide*. Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>

Stap 3 – Creëer balans in je maaltijden

- Leidy, H. J., & Campbell, W. W. (2011). The effect of eating frequency on appetite control and food intake: Brief synopsis of controlled feeding studies. *Nutrition Bulletin*, 36(1), 86–95.
- Rolls, B. J., & Bell, E. A. (1999). Intake of fat and carbohydrate: Role of energy density. *European Journal of Clinical Nutrition*, 53(S1), S166–S173. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1600761>

Stap 4 – Eet met aandacht

- Blundell, J. E., et al. (2010). Appetite control: Methodological aspects of the evaluation of foods. *Obesity Reviews*, 11(3), 251–270. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2010.00714.x>
- Higgs, S., & Spetter, M. S. (2018). Cognitive control of eating: The role of memory in appetite and weight regulation. *Current Obesity Reports*, 7, 50–59.

Stap 5 – Wees mild voor jezelf

- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Sirois, F. M., & Rowse, G. (2016). Self-compassion and eating disorder recovery: A critical review of the literature. *Eating Disorders*, 24(2), 153–163. <https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1034050>

Cirkel van schuld – restrictie – eetbui (algemene achtergrond)

- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Herman, C. P., & Polivy, J. (2008). External cues in the control of food intake in humans: The sensory-normative distinction. *Physiology & Behavior*, 94(5), 722–728. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2008.04.014>