

Eten vanuit emoties: de emotionele- en externe eter

COMBI VITAAL | 27 september 2008

Emoties uiten is voor watjes! Zomaar een uitspraak die je vast niet onbekend in de oren klinkt. Vaak wordt het namelijk als een zwakte gezien om emoties te uiten. Veel mensen vinden dat ze streng en sterk moeten zijn en doen er van alles aan om niet geconfronteerd te worden met hun gevoelens. Want gevoelens kunnen lastig en vaag zijn. Laat staan het uiten ervan. Daarom eten veel mensen hun emoties weg; ze eten vanuit emoties. En dit kan nare gevolgen hebben. Leer daarom op een gezonde manier om te gaan met je emoties zodat je zelf kunt kiezen en koers kunt houden in je leven.

Eten vanuit emoties

Hoe zou de wereld eruit zien als we geen emoties zouden ervaren? Dat zou een behoorlijk saaie bedoening zijn! Je kunt eten omdat uw lichaam het nodig heeft; dan is er sprake van fysieke honger. Maar je kunt ook eten omdat je je verdrietig, eenzaam of juist heel blij voelt. In het laatste geval is er sprake van emoties die jouw eetgedrag beïnvloeden.

Ben je de hele dag met eten bezig of speelt eten een hoofdrol in jouw leven? Ben je moe van het volgen van al die diëten en ben je op zoek naar voeding die bij jou past? Samen met mij kun je leren jouw huidige eetgewoonten om te buigen naar eet- en leefgewoonten die bij je passen.

De behandelmethode die ik je kan bieden, bestaat uit voedingstherapie. De juiste voeding ondersteunt je in het proces om van het eten vanuit emoties af te komen. Samen met elkaar werken we als een team om jou in ieder geval op biochemisch niveau 'op de kaart' te zetten. In dit teamverband zal ik je adviseren en is het natuurlijk aan jou wat jij met de adviezen doet.

De externe eter

Krijg je meteen trek in een 'patatje met' als je een foto ervan ziet en ren je meteen naar de snackbar om de hoek? Misschien heb je zelf wel patat in huis. Of heb je het in huis om zelf patat te maken! In ieder mens schuilt een externe eter. Het is de kunst om hier niet in door te schieten met alle (voedings)prikkels om ons heen. Staat er een schaal met koekjes op tafel, dan zal deze in vele gevallen niet onaangeraakt blijven. Sommige externe eters blijven dooreten wanneer ze voedsel zien. Ook als ze eigenlijk al vol zitten. Het bekende fenomeen: ik was aan het werk achter de computer en ineens was de zak met dropjes leeg! Deze externe eter zal ook niet snel zijn maaltijden overslaan en de kilo's vliegen eraan. Ook klachten zoals maagzuur, een opgeblazen buik en darmklachten kunnen ontstaan en stand houden. De externe eter heeft aan het einde van de eigenlijk geen idee wat er allemaal ongemerkt naar binnen is 'geglipt'.

Overprikkeld

Niemand wordt als externe eter zonder grenzen geboren. Baby's drinken alleen wanneer ze honger hebben en stoppen hiermee wanneer ze genoeg hebben gehad. Als peuter of kleuter wordt het kind blootgesteld aan reclames over snoep, koek, snacks, eten en drinken. Beloningen zoals: "Als je bordje leeg is, krijg je een lekker toetje, want dat heb je dan wel verdiend" leren het kind voorbij te gaan aan de verzadiging van het eigen lichaam. Het kind groeit op en wordt geconfronteerd met al het aangeboden voedsel. Snoep- en frisdrankautomaten zijn niet meer weg te denken en vormen een belangrijke bron van inkomsten, ook voor scholen.

Hoe groter het kind in de breedte groeit, hoe meer het negatieve zelfbeeld toe kan nemen. Bijvoorbeeld doordat het kind tijdens de gymles moeilijk met leeftijdsgenootjes mee kan komen door het extra gewicht. Het kind kan gepest worden en vervolgens gevoelens weg eten met voedsel. Extern eten gaat vaak samen met eten vanuit emoties.

Externe eters zijn vaak zo overprikkeld, dat ze het moeilijk vinden om de rust in zichzelf te vinden. Met bepaalde meditaties en de juiste voedingsmiddelen kun je leren omgaan met overprikkeling. Heb je behoefte aan een afspraak om samen met mij jouw eetgedrag door te nemen, mail me dan gerust.