

GOEDALTERNATIEF, PRAKTIJK VOOR NATUURGENEESKUNDE

Nieuwsbrief september 2023

Voorwoord:

Beste lezer,

Nu de vakanties weer voorbij zijn en het normale leven weer begint ook weer een nieuwe nieuwsbrief. Deze keer over emotie-eten natuurgeneeskundig bekeken. Veel mensen hebben er last van en dit kan een impact hebben op je (mentale) gezondheid...

Groet van Karin Ammerlaan-Roest

MOGELIJKE OORZAKEN VAN EMOTIE-ETEN:



Emotie-eten is dat als je emoties voelt waar je op dat moment niet mee wil dealen, je gaat eten om de emoties 'weg' te eten of te verdoezelen. Vaak door ongezonde suikerhoudende voeding te eten. Op het moment zelf voelt het fijn, maar vlak daarna ebt het fijne gevoel weg en voel je je hier vaak naar over. Volgens onderzoek heeft zo'n 60% van de mensen

in alle soorten en maten hier wel eens - of vaker - last van. Best veel dus. Emotie-eten zorgt vaak voor overgewicht.

Voor veel mensen is voeding gekoppeld aan emotie. Die connectie in de hersenen tussen voeding en emotie kan al beginnen in de babytijd. Het moment waarop je het meest intiem bent met je moeder, is als ze je voedt. Dat voelt fijn, veilig en dicht bij elkaar. Voeding raakt verbonden met een warm en veilig gevoel en daar is niets mis mee. Ook tijdens de opvoeding kunnen we onbewust eten koppelen aan een emotie of heeft eten een sociale functie. Eten doe je liefst 'gezellig' samen, eten serveren aan anderen betekent dat je een goede gastvrouw of -heer bent en eten is vaak een beloning. "Zo dat heb ik wel verdiend" is een veel voorkomende gedachte als je na een prestatie iets lekkers en vaak ongezonds in je mond stopt. Die associatie begint vaak al in de kindertijd. Denk eens aan troosten met een snoepje of iets lekkers bij een goede prestatie. Maar overeten kan ook onbedoeld en onbewust vanuit opvoeding komen. Je bord leeg moeten eten, terwijl je

als kind eigenlijk genoeg had gegeten. Weggooien is zonde of iets laten staan is onbeleefd. Emotie-eten komt vaak voor bij volwassenen, maar ook kinderen kunnen dit patroon al ontwikkelen. De achterliggende redenen van emotie-eten zijn divers en vaak diep weggestopt en onbewust geworden. Ik zal enkele voorbeelden geven.

1. Bij bepaalde emoties kan eten de taak hebben om die emotie te onderdrukken (je bent tenslotte bezig met voeding i.p.v. het gevoel) en daarbij kan eten voor korte tijd een gevoel opwekken van geluk, geborgenheid of liefde. Geleerd in de kindertijd en tegelijk en tijdelijk opgewekt door het gelukshormoon wat vrij kan komen bij het eten van iets lekkers.
2. Jezelf dikker maken, meer vet creëren op jouw lichaam kan onbewust een actie zijn om jezelf te beschermen tegen de buitenwereld die niet fijn of veilig genoeg voelt. Je verstopt jezelf in je eigen lichaam en schermt jezelf meer af van emoties.
3. Of je voelt je machteloos en eten is iets waar je zelf zeggenschap over hebt. Het is als je erover na denkt misschien een tekort aan liefde voor jezelf of jezelf niet voldoende waard vinden om goed voor jezelf te zorgen.
4. Of je voelt misschien een bepaalde leegte van binnen die je probeert te vullen met vaak ongezond voedsel en overeten, maar eigenlijk wordt die

Krokussenweg 8
2665ND Bleiswijk
06-12040195

info@goedalternatief.com / www.goedalternatief.com



leegte op deze manier nooit blijvend gevuld en zit je in een vicieuze cirkel.

5. Of mensen voelen zich te weinig gezien en gewaardeerd. Overgewicht kan dan letterlijk 'overwicht en zichtbaarheid' geven in een situatie. Je maakt je zo groter en steviger dan je je voelt.

Herken je in één of meerdere achterliggende gevoelens iets bij jezelf? Elke persoon die teveel en te ongezond eet heeft zijn/ haar eigen redenen en overtuigingen om dit te doen. Bewust of nog vaker onbewust. Het is niet voor niets dat de deelnemers in de extreme obesitas programma's in veel gevallen trauma's hebben meegemaakt. Ga bij jezelf na wat ongezond en teveel eten je brengt. Wat is jouw reden? Als je onbewust gedrag gaat uitzoeken en dat meer bewust maakt, dan kan je een start maken om deze gewoontes te veranderen. Niet makkelijk, maar een goede stap richting een gezondere levensstijl.

HULPMIDDELEN BIJ EMOTIE-ETEN:



- Je zou emotie-eten kunnen veranderen door jezelf een halt toe te roepen op het moment dat je naar eten grijpt, terwijl dat eigenlijk niet nodig of gewenst is. Klinkt gemakkelijker dan het is, maar het eten zelf is een

bewuste actie en kan dus gepauzeerd worden. Schenk een glas water in voor jezelf en neem eerst de tijd om na te gaan wat er aan de hand is. Wat is de emotie of het gevoel en waar komt het vandaan. Probeer het gevoel te omarmen en echt te voelen. Geef het ruimte i.p.v. wegstoppen.

- Ga dat eens bij jezelf na door erover te schrijven, passende muziek te luisteren, te mediteren, te gaan wandelen, in bad te gaan/ douchen of iets anders wat bij je past behalve eten, en vooral wat je ontspanning geeft. Leer jezelf aan om in plaats van eten jezelf met iets anders een plezier te doen. Houd het bij 3 maaltijden.
- Wees lief voor jezelf en geef de emotie de ruimte. Huil, schreeuw, sla op een kussen, lach, laat het eruit komen. Ook altijd goed om erover te praten met een ander die je vertrouwt en waarbij je je veilig genoeg voelt.

Het is een hardnekkige gewoonte en een gemakkelijke gewoonte om iets ongezonder te gaan eten als troost. Maar je weet ook dat je niet neer zal vallen van de honger. Dus stel het eetmoment uit en ga iets anders doen. Kijk of je na een uur nog steeds die sterke behoefte hebt. Grote kans dat het moment voorbij is gegaan en je jezelf blij hebt gemaakt met iets anders. Ga bij jezelf eens na hoe je je voelt nadat je iets gegeten hebt uit emotie terwijl je dat diep van binnen eigenlijk helemaal niet wilt. Word je er uiteindelijk echt vrolijker of gelukkiger van? Is het antwoord "nee" dan is dat zeker een reden om bovenstaande uit te gaan proberen.

- Er is een techniek, namelijk de EFT techniek (emotional freedom technique) die kan helpen als je aandrang voelt om te gaan eten vanuit emotie. Door deze techniek toe te passen neemt de drang naar ongezonde voeding af en komt het lichaam tot rust. Je kan online e.e.a. vinden hierover en ik kan je deze leren als je wilt. Binnen een half uur heb je deze techniek onder controle en kan je deze toepassen in een moeilijke situatie.
- Kick af van suikers en laat deze zo veel mogelijk staan. Door de verminderde inname van suikers, gaat jouw lichaam minder roepen om suikers en neemt de behoefte sterk af. Dat gaat helpen als jouw troostvoedsel veel suiker bevat.
- Haal geen emotie-eten in huis als het je zwakke punt is. Zelig voor kinderen of huisgenoten? Er zijn wel wat slimigheden te bedenken om hiermee om te gaan. En anders doe je hen misschien ook wel een plezier hiermee.

