

A black and white photograph of a woman with blonde hair tied back, wearing glasses and a t-shirt with a graphic of a woman's face. She is standing in a kitchen, preparing food on a counter. In the foreground, there are various kitchen items: a bowl of fruit, a bowl of vegetables, a bowl of nuts, and a bowl of berries. A white text box is overlaid on the image, containing the title and subtitle. The background shows a kitchen with a window and a rack of clothes.

Eten volgens je

intuïtie

Door erkende diëtiste Celine
Vereeck

Waarover gaan we het hebben?

- Wie ben ik?
- Diëten en schuldgevoel helpen ons niet!
- Wat is intuïtief eten en waarom zou het ons wél kunnen helpen en ondersteunen?
- 10 principes van intuïtief eten Verschillende soorten
- honger
- Hoe omgaan met zin en goesting in eten?

Wie ben ik?



Celine Vereeck



———— 29 jaar

———— Uit het Antwerpse Ekeren

———— 7 jaar eigen praktijk **LUST** met 3,5 jaar ervaring in klinische setting.

———— Erkend **diëtiste**, gecertificeerd **Intuïtief eten coach** en gespecialiseerd in **eetstoornissen**. Sinds oktober 2024 ook **ACT-therapeut**.

 @lust.celinevereeck

 vereeckceline@gmail.com

 www.celinevereeck.be

**Ik specialiseerde me in Intuïtief eten en eetstoornissen omdat ik
inzag en ervaarde dat focussen op gewicht en gewichtsverlies én
diëten ons niet helpt.**

**Maar waarom helpen diëten en
schuldgevoel ons niet?**



Heb jij een idee waarom dit niet helpt en niet
duurzaam is?

Focussen op gewicht en lichaam = verlangen om slank(er) te zijn, wens om er anders uit te zien, binnen een bepaalde BMI passen angst om bij te komen.

Schuldgevoel + gevoel van falen + verlies van eigenwaarde.

Jezelf ontzeggen om genoeg en frequent te eten, bepaalde voedingsmiddelen vermijden en beperken, ontzeggen om te genieten van eten.

Onderdrukken tot op een bepaald moment en als het eens gegeten wordt dan 'nu of nooit' - gevoel + (gevoel van) controleverlies

Eigen behoeften zoals honger, genot en voldoening onderdrukken.



**Uit onderzoek weten we
dat
95% van de diëten niet
werken.**

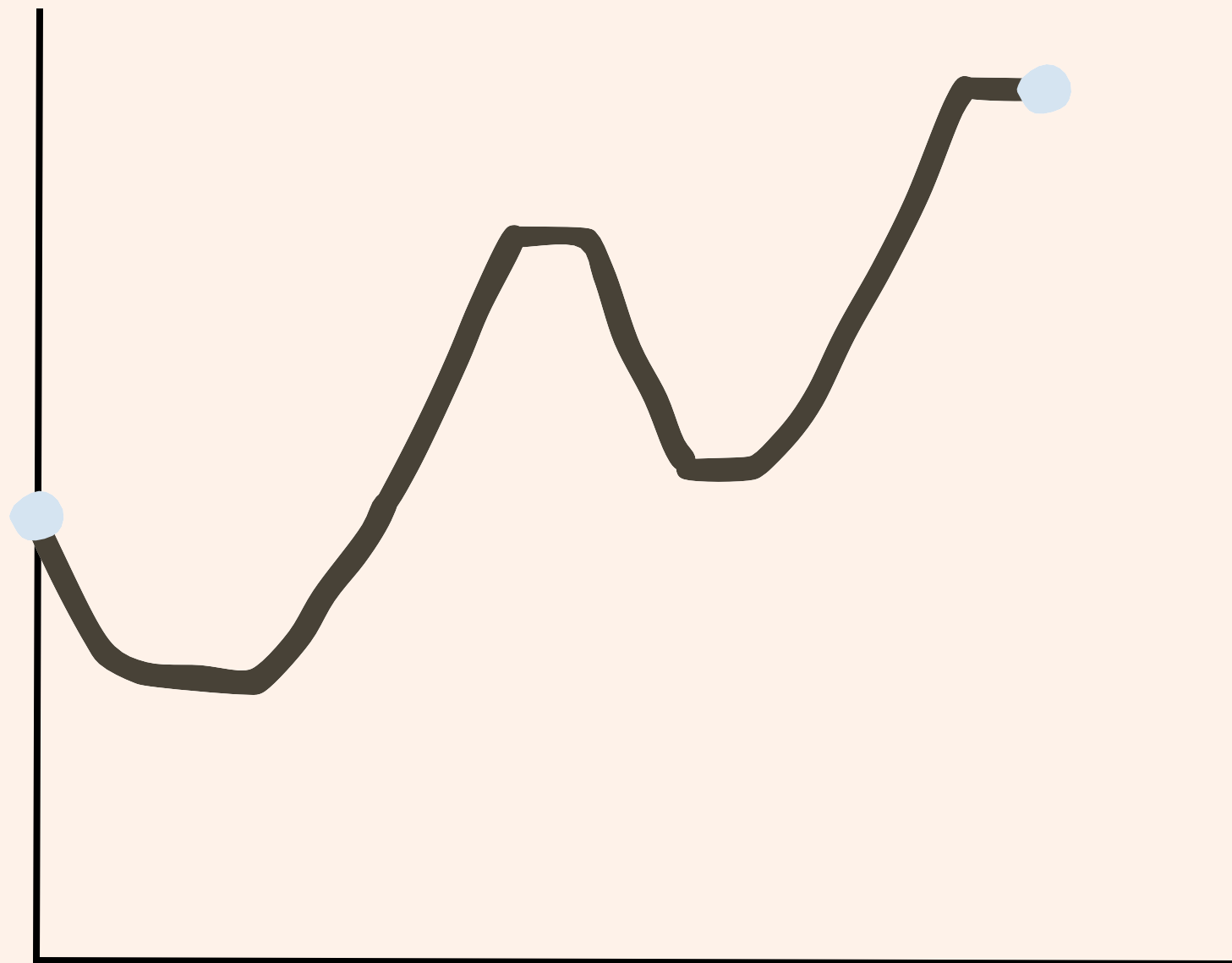
En de overige 5%?

Dat zijn mensen die hun
hele leven met (di)eetregels
door het leven gaan...

Diëten en focussen op gewichtsverlies heeft gevolgen

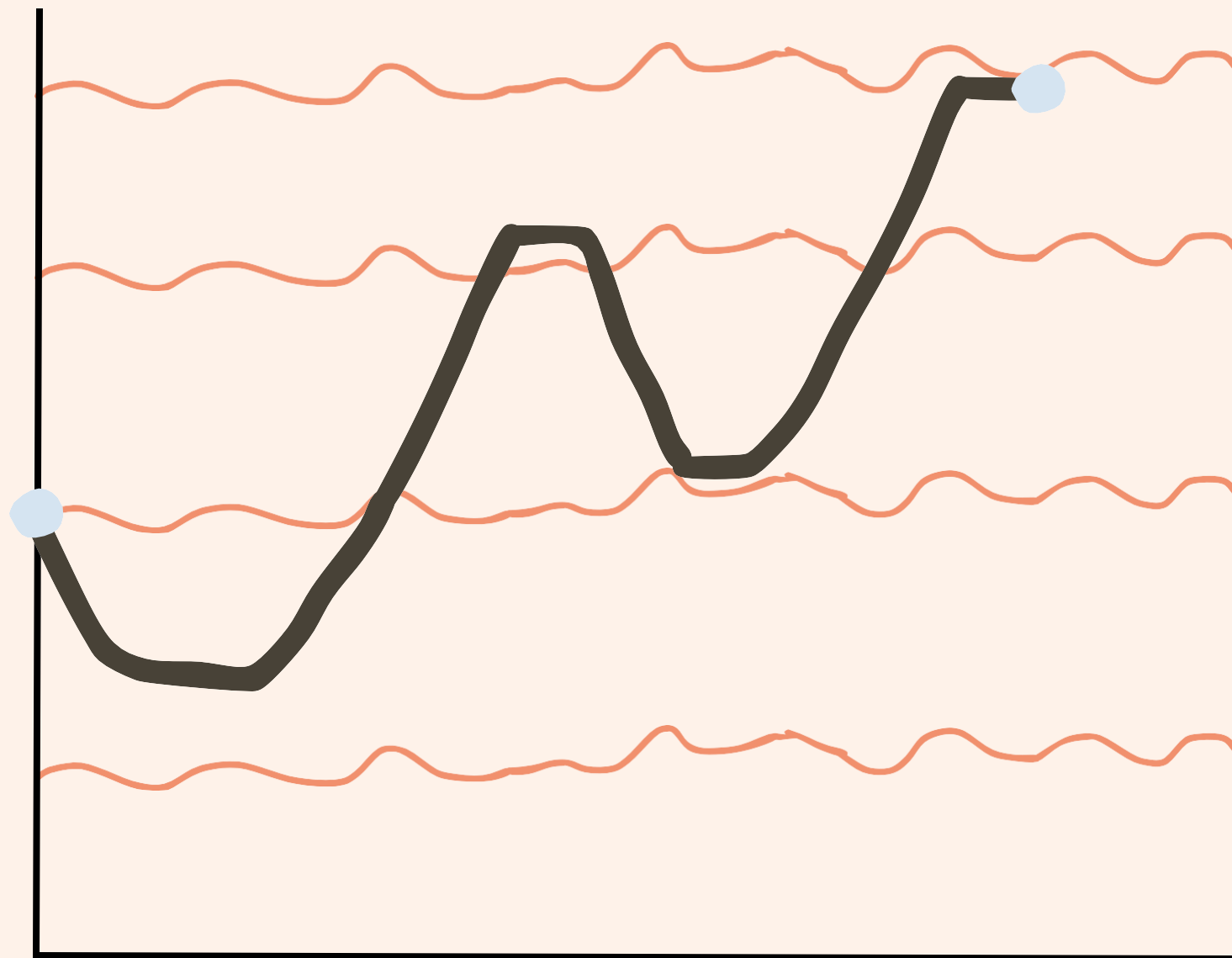
Fysiek: te weinig inname van energie en voedingsstoffen met lichamelijke klachten als gevolg, metabolisme dat trager werkt en minder connectie met lichaamssignalen zoals honger en verzadiging.

Het jojo-effect



1. Ons lichaam heeft een feedback-controlesysteem om het persoonlijk lichaamsgewicht te reguleren tot een constant "lichaamseigen" range qua gewicht = **set point gewicht**.
 2. Door te diëten gaan we onder ons set point gewicht zakken = biologische reactie van ons lichaam
- = Vermeerderde vetopslag na een streng dieet ter bescherming en ter compensatie voor uithongering. Hierdoor verandert jouw lichaamssamenstelling.
 - = Vertraging van het metabolisme omdat je lichaam spaarzaam moet zijn met de energie dat het krijgt waardoor je trager verbrand.
 - = Gewichtstoename na gewichtsverlies = jojo-effect.

Het jojo-effect



Als we ons genetisch bepaald gewicht niet trachten te manipuleren en ons focussen op een gezonde levensstijl en gezond gedrag dat zullen we levenslang in een **normale en gezonde range fluctueren**.

Voor sommige is dat op het ene gewicht en voor sommige is dat op het andere gewicht. **Maar een stabiel gewicht is voor iedereen gezonder dan een jojo-end gewicht.**

Diëten en focussen op gewichtsverlies heeft gevolgen

————— **Fysiek:** te weinig inname van energie en voedingsstoffen met lichamelijke klachten als gevolg, metabolisme dat trager werkt en minder connectie met lichaamssignalen zoals honger en verzadiging.

————— **Mentaal:** Meer negatieve gevoelens naar jezelf toe: gevoel van falen, schuldgevoel, stress,...Jezelf minder graag zien en minder zelfrespect hebben, alsook een negatief zelfbeeld en lichaamsbeeld is ook veelvoorkomend. + **extreem eetgedrag**
= te weinig eten, overeten, eetbuien hebben,...

Diëten en focussen op gewichtsverlies heeft gevolgen

- **Fysiek:** te weinig inname van energie en voedingsstoffen met lichamelijke klachten als gevolg, metabolisme dat trager werkt en minder connectie met lichaamssignalen zoals honger en verzadiging.
- **Mentaal:** Meer negatieve gevoelens naar jezelf toe: gevoel van falen, schuldgevoel, stress,...Jezelf minder graag zien en minder zelfrespect hebben, alsook een negatief zelfbeeld en lichaamsbeeld is ook veelvoorkomend. + **extreem eetgedrag**
= te weinig eten, overeten, eetbuien hebben,...
- **Sociaal:** Meer vergelijken van hun lichaam, hun eetgedrag, hun eetkeuzes,.... met anderen, isolatie door angst om beoordeeld te worden.

Wat is Intuïtief Eten (IE) en hoe kan het ons wél helpen?

- Bij IE nemen we op een gewichtsneutrale wijze afscheid van eet- en beweegregels en diëten om vervolgens te leren omgaan met onze eigen lichaamssignalen, met als doel om de relatie met voeding en lichaam te verbeteren en aan gezondheidsbevordering te doen.
- Het is een framework dat op gedrag en gedachten is gericht in plaats van regels of restricties.
- En waarbij respect voor alle lichamen, luisteren naar en vertrouwen op je lichaam en intunen met emoties voorop staat.

Intuïtief eten

Opgericht door Amerikaanse diëtisten, Evelyn Tribole & Elyse Resh in 1995.

>200 wetenschappelijke studies

Gewichtsneutrale en gewichtsinclusieve werking HAES

Gebaseerd op 10 principes

Gericht op gedrag, mentale en fysieke gezondheid





10 principes van intuïtief eten

Zet je dieetbril af

Respecteer je honger

Sluit vriendschap met eten Stuur de
eetpolitie weg Ontdek voldoening

Voel en eer je verzadiging Wees lief
voor je emoties Respecteer je

lichaam Beweging - voel het
verschil

Eer je gezondheid (met voeding)

Intuitief eters hebben

Betere bloedwaarden: cholesterol, bloeddruk,...

Stabieler gewicht - minder jojo-effect

Minder extreem eetgedrag (uithongeren, overeten, eetbuien,....) en emotioneel eten

Beter zelfbeeld en lichaamsbeeld

Betere omgang met gevoelens en gedachten

Meer gevarieerde inname

Hoger interoceptief bewustzijn = meer in tune met hun noden en behoeften - fysiek én emotioneel

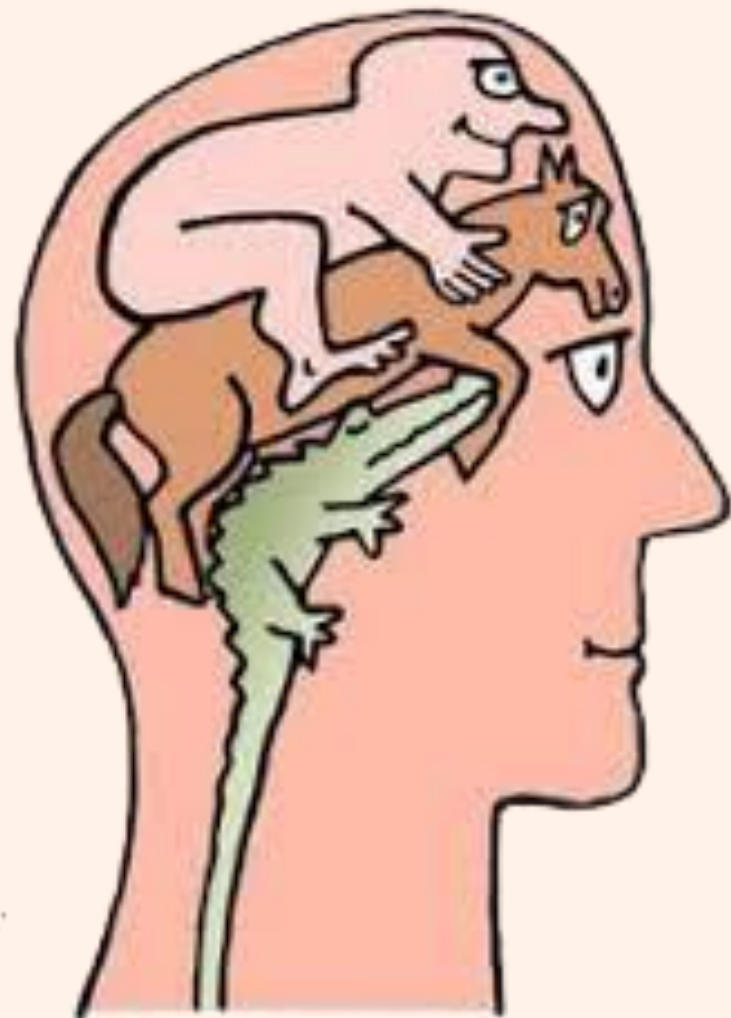
10 principes van intuïtief eten

- _____ Zet je dieetbril af
- _____ **Respecteer je honger**
- _____ **Sluit vriendschap met eten** Stuur
- _____ de eetpolitie weg **Ontdek**
- _____ **voldoening**
- _____ Voel en eer je verzadiging Wees lief
- _____ voor je emoties Respecteer je
- _____ lichaam Beweging - voel het
- _____ verschil
- _____ Eer je gezondheid (met voeding)

Honger

Voeding is een basisbehoefte van ons lichaam, het geeft ons energie, het geeft ons brandstof.

Indien ons lichaam hier nood aan heeft geeft het ons een duidelijk signaal: honger!



- **Reptielenbrein:** Dit is het kleinste en oudste deel van je hersenen. Het is gebrand op maar één ding: overleven en reageert hierdoor automatisch.
- **Zoogdierenbrein:** Deze zit "rond" het reptielenbrein en ontwikkelde zich later in de evolutie. Het zoogdierenbrein is het domein van je emoties, sociaal gedrag en ook jouw motivatie. Het helpt je op die manier om gedrag te herhalen dat gelukkig maakt (seks, lekker eten, lachen, knuffelen) en onplezierige ervaringen (pijn, verdriet en angst) te vermijden.
- **Mensenbrein:** Dit ontwikkelde zich het laatste en het is verantwoordelijk voor alle rationaliteit en nuchterheid. In dit deel van je hersenen maak je weloverwogen beslissingen, doe je kennis op, denk je logisch na en analyseer je problemen.



- **Het reptielenbrein produceert neuropeptide Y (NPY) = stimuleert drang naar koolhydraten.** Koolhydraten zijn de primaire en favoriete vorm van energie voor ons lichaam. Is er voedseltekort? Dan schiet het NPY in actie en je lichaam zal dan meer koolhydraten willen.
- **Hongerhormoon Ghreline** wordt door de maagwand aangemaakt als de hersenen detecteren dat de maag leeg is = hongergevoel treedt op.
- Andere hormonen zoals cortisol (stress hormoon), insuline (hormoon dat voor suikerverwerking zorgt),... hebben ook een invloed op honger of de ervaring van het hongergevoel. **Het signaal om hormonen aan te maken komt ook steeds van het reptielenbrein!**

Honger is een overlevingssignaal van je
reptielenbrein om aan te geven dat het
energie nodig heeft.
Honger hebben is normaal!

Soorten honger

Soorten honger

_____ **Biologische honger** = nood aan energie en voedingsstoffen en is voelbaar door fysieke signalen.

Hongersignalen

metaalsmaak in mond

slomer zijn

hangry

maagpijn

nergens zin in

maag grommen

hoofdpijn

misselijkheid

minder concentratie

geïrriteerd

duizeligheid

meer denken aan

knagend gevoel in keel

droge mond

Honger en verzadigingsschaal

SCORE	ALGEMEEN GEVOEL	AANGENAAM - ONAANGENAAM - NEUTRAAL
1	PIJNLIJK HONGERIG. OERHONGER IS AANWEZIG, STERK EN URGENT.	
2	UITGEHONGERD, PRIKKELBAAR. JE KAN NIET WACHTEN OM TE BEGINNEN ETEN.	
3	HONGERIG! JE KAN BEST WEL WAT ETEN MAAR NOG GEEN URGENTIE.	
4	LICHT TREK, JE VOELT DAT JE MAAG LEEG IS.	
5	NEUTRAAL. NIET HONGERIG, MAAR OOK NIET VOL.	
6	JE BENT DE VERZADIGING TE VOELEN.	
7	AANGENAME VERZADIGING, JE BENT VOLDAAEN EN DAT VOELT PRETTIG.	
8	JE BEGINT JE TE VOL TE VOELEN. HET IS NIET FIJN MAAR OOK NIET ECHT ONAANGENAAM.	
9	ERG VOL, TE VOL. HET IS ONAANGENAAM. JE BROEK LOSMAKEN ZOU EEN GOED IDEE ZIJN	
10	PIJNLIJK VOL, OVERVOL! JE BENT STUFFED WAARDOOR JE JE MISSELIJK KAN VOELEN.	

Soorten honger

_____ Biologische honger = nood aan energie en voedingsstoffen en is voelbaar door fysieke signalen.

_____ **Smaakhonger** = zin in **specifiek eten** en deze wordt getriggerd door onze **zintuigen**. Eten ruiken, eten zien, iets horen of proeven.

Soorten honger

_____ Biologische honger = nood aan energie en voedingsstoffen en is voelbaar door fysieke signalen.

_____ Smaakhonger = zin in specifiek eten en deze wordt getriggerd door onze zintuigen. Eten ruiken, eten zien, iets horen of proeven.

_____ **Emotionele honger** = zin om te eten, **de handeling er van**, om rust te vinden, ontspanning te ervaren, afgeleid te zijn van gevoelens en gedachten.

Soorten honger

_____ Biologische honger = nood aan energie en voedingsstoffen en is voelbaar door fysieke signalen.

_____ Smaakhonger = zin in specifiek eten en deze wordt getriggerd door onze zintuigen. Eten ruiken, eten zien, iets horen of proeven.

_____ Emotionele honger = zin om te eten, de handeling er van, om rust te vinden, ontspanning te ervaren, afgeleid te zijn van gevoelens en gedachten.

_____ **Praktische honger** = eten uit **praktische overwegingen** en **kennis**.

Hoe ga ik om met zin in eten
en dus met smaakhonger?

Diëten

Wilt eigenlijk een ijsje eten maar dat mag niet...



Eet appel, yoghurt,
amandelen
+ proteïne shake



Nog steeds zin in ijsje
dus eet ook het ijsje op.



Intuïtief eten

Wilt ijsje eten.



Eet ijsje op tot verzadiging en
voldoening.



Gaat verder met dag...

Ingaan op smaakhonger is
belangrijk en....

1. Niet afgeleid en bewust eten

Onbewust of afgeleid eten zorgt ervoor dat je de **zintuigelijke aspecten van eten mist**. Alhoewel we het vermogen hebben om te multitasken, jouw bewustzijn kan slechts aan één aspect zijn volle aandacht geven.

Doordat je afgeleid bent zullen je hersenen het **signaal van je smaak, genot voldoening én verzadiging niet opvangen** - hierdoor geniet je niet van wat je eet en is er een risico dat je je overeet.

Ik weet niet of ik afgeleid en
onbewust eet?

Ik weet niet of ik afgeleid en
onbewust eet?

- Eet je tijdens tv kijken, lezen, scrollen op sociale media, werken, huishouden, telefoneren,.....?
- Bij welke maaltijden doe je dit?
- Wat als je zou eten zonder afleiding, welke gevoelens en gedachten brengt dat mee? Waarom?

**Mindful eten is een onderdeel
van intuïtief eten maar moet je
ook oefenen!**

Oefen mindful eten thuis!

Neem het voedingsmiddel waar je zin in hebt en zet je op een bepaalde plaats waar je bewust deze oefening kan doen en stel je volgende vragen:

Voor het eten van het voedingsmiddel: wat voel ik voor mijn eetervaring? Spanning? Angst? Nieuwsgierigheid? Hoe ziet het voedingsmiddel er uit, hoe ruikt het?

Tijdens het eten van het voedingsmiddel: hoe smaakt het? Wat voor textuur heeft het? Voldoet het aan mijn verwachtingen? En tot wanneer voldoet het aan mijn verwachtingen?

Na het eten van het voedingsmiddel: waren er verrassingen? Welke impact had het eten van het voedingsmiddel op mijn dag, op mijn volgende eetmomenten? Zou ik het volgende keer anders aanpakken?

2.

Je hoeft geen lid zijn van de "lege borden club"

Lege borden club = Jouw bord moet leeg en/of één portie moet op, ongeacht je smaak, voldoening en verzadiging. Het is een bekende opvoedingsregel die zich ontwikkelt tot een gewoonte of zelf een verwachting.

Je mag "nee" zeggen!

Bij sociale gelegenheden zal er eten aanwezig zijn of wordt het je aangeboden, maar dat wil niet instant zeggen dat je moet eten of dat je alles moet opeten. Jij respecteert jouw lichaam en mag dus "nee" zeggen.

Zorg ervoor dat je desnoods op voorhand een neutraal antwoord hebt:
"Nee; dank je. Het heeft me gesmaakt maar ik zit echt te vol. Als ik nog iets neem zou ik me onprettig voelen."

Je lichaam is geen vuilbak!



Zelfs die laatste hap of het laatste deel van de zak chips moeten niet op!
Frequent overeten en onbewust eten heeft wel degelijk gevolgen voor jouw gezondheid aangezien je je lichaamssignalen negeert. Is het de moeite?

Daarnaast wil het niet zeggen omdat je je bord niet leegeet of de portie niet opmaakt dat het eten direct in de vuilbak moet.

3.

Tempo van eten

Hoe sneller je eet, hoe minder goed je je voldoening, smaak en verzadiging zal kunnen aanvoelen.

Op een bepaald tempo eten is vaak een automatische gewoonte. Als we de automatische piloot kunnen verstoren, is het makkelijker om aandacht te geven aan onze aangename signalen en ook aan het genieten van eten.

4.

Pas op met het laatste avondmaal gevoel

Dit gevoel hebben voornamelijk mensen die bepaalde (di)eetregels hebben. Voorbeelden:

"Ik mag nu chips eten, maar morgen niet meer."

"Pffff een tweede ijsje deze week, eigenlijk is dat niet oké."

"Na die spaghetti van sebiet moet ik morgen toch op regime ze." "Ja, nu is het naar de boem want ik heb een koek gegeten."

**Hierdoor heb je het gevoel dat het nu of nooit is
en hierdoor wordt getriggerd om je te overeten,
snel te eten en minder bewust met tijd.**

En hoe ga ik om met deze info?

Stap 1: Intunen met aangename verzadiging
via de hongerschaal.

Stap 2: Als je aangenaam verzadigd bent,
wat maakt dan dat je hierover wil gaan?

Stap 2: Als je aangenaam verzadigd bent, wat maakt dan dat je hierover wil gaan?

Ben ik afgeleid aan het eten? Welke afleiding is aanwezig?

Stap 2: Als je aangenaam verzadigd bent, wat maakt dan dat je hierover wil gaan?

Ben ik afgeleid aan het eten? Welke afleiding is aanwezig?

Heb ik snel gegeten? Heb ik mijn tijd genomen om te genieten van mijn eten?

Stap 2: Als je aangenaam verzadigd bent, wat maakt dan dat je hierover wil gaan?

Ben ik afgeleid aan het eten? Welke afleiding is aanwezig?

Heb ik snel gegeten? Heb ik mijn tijd genomen om te genieten van mijn eten?

Heb ik het gevoel dat mijn bord leeg moet? Vanwaar komt dit?

Stap 2: Als je aangenaam verzadigd bent, wat maakt dan dat je hierover wil gaan?

Ben ik afgeleid aan het eten? Welke afleiding is aanwezig?

Heb ik snel gegeten? Heb ik mijn tijd genomen om te genieten van de spaghetti?

Heb ik het gevoel dat mijn bord leeg moet? Vanwaar komt dit?

Het smaakt me én ik weet dat luisteren naar mijn verzadiging belangrijk is, wat doe ik nu?

Stap 2: Als je aangenaam verzadigd bent, wat maakt dan dat je hierover wil gaan?

Ben ik afgeleid aan het eten? Welke afleiding is aanwezig?

Heb ik snel gegeten? Heb ik mijn tijd genomen om te genieten van de spaghetti?

Heb ik het gevoel dat mijn bord leeg moet? Vanwaar komt dit?

Het smaakt me én ik weet dat luisteren naar mijn verzadiging belangrijk is, wat doe ik nu?

Heb ik een (di)eetregel, wordt ik beperkt? Heb ik (eet)restricties? Vanwaar komt dit?

Stap 2: Als je aangenaam verzadigd bent, wat maakt dan dat je hierover wil gaan?

Ben ik afgeleid aan het eten? Welke afleiding is aanwezig?

Heb ik snel gegeten? Heb ik mijn tijd genomen om te genieten van de spaghetti?

Heb ik het gevoel dat mijn bord leeg moet? Vanwaar komt dit?

Het smaakt me én ik weet dat luisteren naar mijn verzadiging belangrijk is, wat doe ik nu?

Heb ik een (di)eetregel, wordt ik beperkt? Heb ik (eet)restricties? Vanwaar komt dit?

Zou het emotionele honger kunnen zijn? Zo ja, wat is er aan de hand?

Stap 3: Reflecteren!

Wat heeft mij getriggerd om men bord leeg te eten ook al had ik genoeg en hoe pak ik het volgende keer aan?

Voor jouw eetmoment

Tijdens jouw eetmoment

Na jouw eetmoment



Take home messages

Erken dat gezondheid uit veel meer bestaat dan iemands gewicht of maat - ook jouw gezondheid!

Probeer de verschillende soorten honger eens te onderscheiden. Waarom eet ik? Wat drijft mij?

Mindful eten

Focus op eetgedrag en gedachten in plaats van schrappen, vermijden en je schuldig voelen.

A woman with blonde hair and glasses, wearing a striped shirt, is smiling and holding a white mug with both hands. She is standing behind a wooden cutting board on a kitchen counter. In the background, there is a built-in oven with a towel hanging on its handle. To the right, there is a sink area with a faucet and some greenery in a vase. The overall atmosphere is warm and inviting.

Bedankt!
Zijn er nog vragen?