

Test

Bent u een externe of een emotionele eter ?

Omcirkel bij onderstaande uitspraken hoe vaak je in het algemeen zin hebt om te eten in de beschreven situaties.

Wees eerlijk: geef niet aan hoe je graag zou willen zijn, maar hoe je in werkelijkheid reageert.

1. Als ik me geërgerd voel, heb ik zin om iets te eten

nooit	zelden	soms	vaak	zeer vaak
1	2	3	4	5

2. Als ik bezoek heb gehad, heb ik zin om na afloop de restjes op te eten

nooit	zelden	soms	vaak	zeer vaak
1	2	3	4	5

3. Als ik me ellendig voel, heb ik zin om iets te eten

nooit	zelden	soms	vaak	zeer vaak
1	2	3	4	5

4. Als ik iets lekkers zie, heb ik zin om iets te eten

nooit	zelden	soms	vaak	zeer vaak
1	2	3	4	5

5. Als ik me zenuwachtig voel, heb ik zin om iets te eten

nooit	zelden	soms	vaak	zeer vaak
1	2	3	4	5

6. Als ik iets lekkers ruik, heb ik zin om iets te eten

nooit	zelden	soms	vaak	zeer vaak
1	2	3	4	5

7. Als ik me kwaad voel, heb ik zin om iets te eten

nooit	zelden	soms	vaak	zeer vaak
1	2	3	4	5

8. Ik heb zin om bij de supermarkt iets lekkers te kopen zonder dat ik dat van plan was

nooit	zelden	soms	vaak	zeer vaak
1	2	3	4	5

Natuurdiëtist
Nelleke Dillema

Hoofdstraat 98
7011 AG Gaanderen

0315 – 34 61 25
info@natuurdietist.net
www.natuurdietist.net

Datum:
10-09-2013

9. Als ik me neerslachtig voel, heb ik zin om iets te eten
nooit zelden soms vaak zeer vaak
1 2 3 4 5

10. Als ik in een winkel langs een snoepafdeling kom, heb ik zin om iets lekkers te kopen en het meteen op te eten
nooit zelden soms vaak zeer vaak
1 2 3 4 5

11. Als ik me ongelukkig voel, heb ik zin om iets te eten
nooit zelden soms vaak zeer vaak
1 2 3 4 5

12. Als er op visite een schaal met lekkers staat, heb ik zin er achter elkaar iets uit te pakken
nooit zelden soms vaak zeer vaak
1 2 3 4 5

13. Als ik me futloos voel, heb ik zin om iets te eten
nooit zelden soms vaak zeer vaak
1 2 3 4 5

Natuurdiëtist
Nelleke Dillema

Hoofdstraat 98
7011 AG Gaanderen

0315 – 34 61 25
ndillema@xs4all.nl
www.natuurdiëtist.net

Score

Emotioneel eten: tel de punten op van de oneven vragen

27 - 35 punten: zeer hoog
21 - 26 punten: hoog
14 - 20 punten: gemiddeld
10 - 13 punten: laag
7 - 9 punten: zeer laag

Extern eten: tel de punten op van de even vragen

25 - 30 punten: zeer hoog
19 - 24 punten: hoog
16 - 18 punten: gemiddeld
9 - 15 punten: laag
6 - 8 punten: zeer laag

Toelichting

Wanneer je gemiddeld, laag, of zeer laag scoort op **emotioneel eten**, is er niets aan de hand. Een hoge of zeer hoge score kan

Datum:
10-09-2013

wijzen op verborgen emotionele problemen, die vaak samengaan met weinig zelfrespect en zelfvertrouwen, angst en gevoelens van minderwaardigheid. Het aanleren van alternatieve manieren om met stress en negatieve emoties om te gaan, vermindert de kans op overeten. Je huisarts kan je doorverwijzen naar een specialist (bijvoorbeeld een eerstelijns psycholoog of een gespecialiseerde diëtist) die hiermee kan helpen.

Wanneer je gemiddeld, laag of zeer laag scoort op **extern eten**, is er niets aan de hand. Als e hoog of zeer hoog scoort, vergroot wellicht alleen al de geur van voedsel je eetlust en maakt het zien van eten het moeilijk te weerstaan. Met behulp van gedragstherapeutische technieken kun je leren verleidelijke omgevingsprikkels te weerstaan. Combineer eten niet met ander bezigheden zoals televisiekijken, zodat je aandacht hebt voor je verzadigingsgevoel en dus eerder merkt wanneer je genoeg hebt gegeten.

Andere tips zijn: het neerleggen van mes en vork na elke hap, het zorgvuldig kauwen van voedsel en het koken van afgemeten hoeveelheden. Ook hierbij geldt; wanneer je problemen hebt met je eetpatroon, is het verstandig een huisarts (of een diëtist) te consulteren.

Het is overigens goed mogelijk dat je zowel een externe als emotionele eter bent. Bij minstens de helft van de mensen die neiging tot overeten hebben, gaan beide motieven samen.

Deze vragenlijst is een aangepaste versie van de door Tatjana van Strien ontwikkelde Nederlandse Vragenlijst voor eetgedrag.

Natuurdiëtist
Nelleke Dillema

Hoofdstraat 98
7011 AG Gaanderen

0315 – 34 61 25
ndillema@xs4all.nl
www.natuurdietist.net

Datum:
10-09-2013