

‘Dikkerds vaak emotie-eters’

27-03-2009 00:00

Ongeveer veertig procent van de mensen met ernstig overgewicht is een emotionele eter die bij oplopende emoties naar snacks grijpt. Emotionele eters moeten anders leren omgaan met stress en gevoelens, stelt psychologe Tatjana van Strien van de Nijmeegse Radboud Universiteit donderdag op basis van nieuw onderzoek.

De psychologe onderzocht eetgewoonten en gewicht van bijna 1400 personen. Uit dat onderzoek blijkt dat veel mensen met overgewicht niet dik zijn omdat ze vaker naar de snackbar gaan. Mensen met een normaal postuur zijn even gevoelig voor eetprikkelers als zij langs een cafeteria of lekkere etenswaren lopen.

Emotioneel eten lijkt het verschil uit te maken tussen dik of dun zijn, aldus Van Strien. "Lijnen helpt bij emotionele eters niet. Zij eten wanneer ze zich vervelend voelen. Je kunt het zien als een abnormale reactie op stress."

Gedragstherapie kan de emotionele eters beter leren omgaan met hun gevoelens, aldus de onderzoekster, die verder stelt dat emotioneel eten 'evolutionair gezien abnormaal gedrag' is. Ongeveer tien procent van de Nederlanders kampt met obesitas, ofwel ernstig overgewicht.