



E-book Oorzaken op meerdere niveaus

Oorzaken op meerdere niveaus: Fysiek, emotioneel en mentaal

Een problematische relatie met eten vindt vaak plaats op drie niveaus. Kennis hiervan en inzicht hierin kan je helpen om effectief nieuwe eetgewoonten aan te leren.

A Fysiek:

Stimuli die je doen denken aan bepaald voedsel (bv een chocoladewikkel) kan ervoor zorgen dat je lichaam zich klaar gaat maken om dat voedsel tot zich te nemen, bijvoorbeeld door een verhoogde speekselproductie en het verlagen van bepaalde (bv glucose-)waardes in het lichaam. Dit zorgt ervoor dat je trek krijgt. Een stimulus kan ook van binnenuit komen (bv angst of verdriet*). Jezelf regelmatig blootstellen aan deze stimuli en dan niets tot je nemen, kan de aangeleerde reacties in je lichaam doven: Stimuli>Respons.

Zelfcontroleprocedures kunnen je daarnaast helpen om gewenste eetgewoonten aan te leren: Respons>Consequentie. Een beloning bij gewenst resultaat of een vervelend-maar-nuttig-karweitje bij ongewenst resultaat kan hierbij behulpzaam zijn (zie stencils).

*Angst en verdriet gaan meestal vooraf door automatische gedachten, zie 'meta-denken'.

B Emotioneel:

Vraag je eens af wat voor een relatie je hebt tot bepaald voedsel. Aan welke emotionele behoeften voldoet het? Geeft het je troost, rust, en verdooving van negatieve gevoelens, op de korte termijn? Is het een vriend die altijd voor je klaar staat, zonder commentaar en kritiek? Voor welke relatie staat deze relatie met dit voedsel symbool voor jou? Welke emotionele problematiek dient verwerkt te worden?

Welke effecten geeft het voedsel je op de lange termijn?

.....
.....

C Mentaal:

Sommige automatische gedachten maken het je gemakkelijker om te zwichten voor bepaald voedsel, terwijl andere je helpen om je doelen te bereiken.

Voorbeelden van *disfunctionele gedachten* zijn:

Functionele gedachten zijn:

- | | |
|--|-------|
| -“Ik heb het nu nodig.” | |
| -“Eén kan geen kwaad.” | |
| -“Het lukt me toch niet om mijn doelen te bereiken.” | |
| -“Ik heb het verdiend.” | |
| -“Het is gewoon lekker.” | |
| -“Morgen begin ik.” | |
| -“Ik zal het wel compenseren (bv door te vasten)” | |
| -“ | |
| -“ | |
| -“ | |
| -“ | |

Ontmasker de denkfouten die in deze gedachten zitten, en zet er meer functionele gedachten voor in de plaats.