

Risicoprofiel

bij eetproblemen, eetstoornissen en gewichtsproblemen

Drie ontwikkelingsthema's

Deze infofiche ondersteunt maatwerk in preventie en zorg bij eet- en gewichtsproblemen. We vertrekken vanuit het groeiproces van jongeren, en verbinden hieraan thema's die een rol spelen in de ontwikkeling van eet- en gewichtsproblemen. Je vindt de factoren die een risicoproces op gang kunnen brengen, en beschermende factoren die dit proces kunnen bufferen binnen drie ontwikkelingsthema's.

1. Lichaamsontevredenheid

Binnen het eerste thema staat lichaamsontevredenheid centraal en de verschillende factoren die bijdragen tot een internalisering van het slankheidsideaal, zoals een laag zelfbeeld, veel omgevingsdruk, sociale vergelijking, de houding van belangrijke anderen t.o.v. gewicht, perfectionisme en dergelijke.

2. Negatief affect

Binnen het tweede thema staat negatief affect centraal. Hier worden factoren geplaatst die aan de basis liggen van angsten, verdriet of ongelukkig zijn, zoals negatieve opvoedingservaringen, onveilige gehechtheid, een psychiatrisch probleem in het gezin, en temperamentsfactoren die het kind of de jongere kwetsbaar maken.

3. Regulatie van eetgedrag

Binnen het derde thema staat de regulatie van eetgedrag centraal, en de factoren die interne regulatie vanuit honger en verzadiging bemoeilijken, zoals temperament (te weinig zelfcontrole, hoge beloningsgevoeligheid), een dieetgeschiedenis, of overmatige controle op het eetgedrag van het kind door de omgeving (opvoeding) en de manier waarop belangrijke anderen hun eetgedrag reguleren.

Toepassing

De functie van deze infofiche is meervoudig.

Preventiewerkers kunnen ze als leidraad gebruiken om factoren te selecteren die voor een grote groep kinderen of jongeren versterkend kunnen werken, om domeinen te selecteren die bevestigd kunnen worden in een screeningsgesprek, of om preventie op maat uit te werken bij een (groep) jongere(n) die specifieke risicofactoren vertoont.

Zorgverleners kunnen deze infofiche gebruiken om zicht te krijgen op factoren die het ontstaan en voortbestaan van een eet- of gewichtsprobleem bij hun cliënt/patiënt hebben beïnvloed, om zo deze factoren mee te nemen in het uitwerken van zorg op maat.

1. Lichaamsontevredenheid en over-evaluatie van gewicht

	Kindertijd	Adolescentie
Groeithema's (zie ook Lief zijn voor jezelf)	positief lichaamsbeeld opbouwen (omvat waardering voor de functies van het lichaam, plezier beleven aan het lichaam via sport en spel)	- leren omgaan met veranderend lichaam - omgaan met de druk van het slankheidsideaal - zelfbeeld opbouwen dat breder is dan focus op uiterlijk - een eigen mening vormen
Beschermende factoren	- verschillende domeinen van zelfwaardering verkennen - regelmatige beweging als onderdeel van een gezonde levensstijl - begrip van en waardering voor biologische diversiteit in gewicht en lichaamsvormen - belangrijke anderen die een gezonde houding tonen t.a.v. 'ideale' lichaamsbouw en zo een gezonde modelfunctie hebben	- uitbouwen van een eigen waardesysteem - handelen vanuit intrinsieke doelen (gezondheid, verbondenheid met anderen... i.t.t. schoonheid, geld, macht) - belangrijke anderen die een gezonde houding tonen t.a.v. 'ideale' lichaamsbouw en zo een gezonde modelfunctie hebben - verschillende domeinen van zelfwaardering hebben, zodat uiterlijk geen overmatig belang krijgt - regelmatige beweging als onderdeel van een gezonde leefstijl, en vanuit intrinsieke doelen
Risicofactoren	- hogere BMI - gewichtsgelateerde kritiek van zorgfiguren of leeftijdsgenoten - vroege menarche - eetproblematiek in het gezin	- internalisering slankheidsideaal door - focus op sociale vergelijking rond uiterlijk - mediagebruik (incl. sociale media) - perfectionisme bij het kind of in het gezin, subcultuur die slankheid benadrukt (bv. esthetische (top)sport uitoefenen) - bewegen i.f.v. de 'ideale' lichaamsbouw
Preventie en zorg op maat	- sport en hobby's aanmoedigen - werken rond diversiteit (bv. op school) - psycho-educatie van zorgfiguren rond risico's van gewichtsgelateerde kritiek - bewustmaking bij zorgfiguren rond eigen attitudes t.a.v. uiterlijk en gewicht en rond hun modelfunctie - behandeling (eet)pathologie zorgfiguren	- mediaweerbaarheidstraining - interactief werken bij jongeren rond attitudes t.a.v. schoonheidsidealen - bewustmaking bij zorgfiguren rond eigen attitudes t.a.v. uiterlijk en gewicht en rond hun modelfunctie



Download
infofiche

© 2025 Eetexpert
eetexpert.be



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Eetexpert

2. Negatief affect

	Kindertijd	Adolescentie
Groeithema's (zie ook Emoties hanteren)	• vertrouwen in zichzelf en anderen • probleemoplossingsvaardigheden ontwikkelen	• een eigen identiteit ontwikkelen • evenwicht tussen autonomie en verbondenheid • emoties leren reguleren
Beschermende factoren	• veilige gehechtheid • beschikken over verschillende domeinen van zelfwaarde • sociale steun, positieve relaties met zorgfiguren en leeftijdsgenoten	• een autonomie-ondersteunende omgeving (zie infofiche motivatie – gezin) • positief zelfbeeld • sociale steun, positieve relaties met zorgfiguren
Risicofactoren	• onveilige gehechtheid • pesten, afwijzing (door zorgfiguren, leeftijdsgenoten...) • trauma, negatieve levensgebeurtenissen • psychopathologie in het gezin, factoren die de opvoedingsvaardigheden van de ouder onder druk zetten, parentificatie • kwetsbaar temperament bij kind, gevoeligheid voor angst en depressie	• psychologische controle door zorgfiguren • pesten, stigmatisatie, afwijzing • trauma, negatieve levensgebeurtenissen • psychopathologie in het gezin, parentificatie • kwetsbaar temperament bij jongere, gevoeligheid voor angst en depressie • context die focust op één aspect van de jongere (bv. sportprestaties, schoolse prestaties), met weinig ruimte voor de totale persoonsontwikkeling
Preventie en zorg op maat	• sport en hobby's aanmoedigen • procesgerichte feedback geven (= focus op de manier waarop het kind iets doet, niet op de persoon die het kind is) • stappen van probleemoplossend denken aanleren • pestbeleid op school opstellen • ouders ondersteunen/ouderschapsvaardigheden aanleren	• tegemoetkomen aan de nood aan autonomie, verbondenheid en competentie: • keuze en inspraak bieden waar mogelijk, onvoorwaardelijke aanvaarding • haalbare opdrachten geven • autonomie-ondersteunende taal gebruiken (bv. "wil je"; "je zou kunnen") • ruimte creëren om emoties te uiten • emotieregulatie-vaardigheden stimuleren • werken aan positieve klassfeer

3. Regulatie eetgedrag

	Kindertijd	Adolescentie
Groeithema's (zie ook Afwisselend eten , 4 G's)	• Genoeg: homeostatische regulatie van voedselinname aanhouden (= regulatie i.f.v. honger en verzadiging) • Gevarieerd: neofobie overwinnen; leren omgaan met snoep, cola, chips... • Gestructureerd: regelmatig eetpatroon opbouwen • Genietend: ontspannen eten, samen eten	• Genoeg: luisteren naar de noden van het eigen lichaam • Gevarieerd: keuzes maken i.f.v. een gezonde leefstijl • Gestructureerd: regelmatig eetpatroon aanhouden tijdens groeispurt • Genietend: ontspannen eten, samen eten
Beschermende factoren	• borstvoeding (ondersteunt homeostatische regulatie en gevarieerd smakenpallet) • gedeelde verantwoordelijkheid rond regulatie eetgedrag: ouder beslist wat het kind eet, kind beslist of en hoeveel • gebruik van kindgerichte strategieën bv. model staan voor gezond eetgedrag, variatie in evenwichtige voeding, aantrekkelijk en frequent presenteren	• lichaamsbewustzijn en appreciatie voor lichaamsfuncties • regelmatig eetpatroon • slaaphygiëne (zie ook infofiche Slaap) • attitudes die gezondheid centraal stellen i.p.v. gewicht/uiterlijk • modelfiguren die een gezonde relatie met gewicht en een gezonde leefstijl promoten • gezinsmaaltijden met positieve sfeer
Risicofactoren	• prematuriteit, ontwikkelingsproblemen • eet- of gewichtsprobleem bij ouder (perceptie van) gewichtsprobleem bij kind (door ouder) • contraproductieve controletechnieken bv. verplichten om bord leeg te eten, belonen/straffen met dessert • gevoeligheid voor het fysiek belonende effect van voedsel en moeite om hier weerstand aan te bieden	• lijngerichte, externe of emotionele eetstijl • modelfiguren die ongezonde relatie met gewicht of eten hebben • gevoeligheid voor het fysiek belonende effect van voedsel en moeite om hier weerstand aan te bieden
Preventie en zorg op maat	• psycho-educatie zorgfiguren i.v.m. hun modelfunctie, i.v.m. de normale ontwikkeling van eetgedrag • leefstijlbegeleiding tijdens zwangerschap bij eet- of gewichtsprobleem van moeder • behandeling (eet)pathologie vóór zwangerschap	• psycho-educatie jongeren (en omgeving) rond gezonde leefstijl (zie fiche Afwisselend eten gezin) • psycho-educatie zorgfiguren rond modelfunctie en belang van gezinsmaaltijden • zwart-wit denken rond 'gezonde voeding' doorbreken • zelfcontrolevaardigheden aanleren