

Wat is evenwichtig eetgedrag?

Informatie voor hulpverleners



Eetcompetentie

Een goede herkenning van verstoord eetgedrag vraagt een duidelijke omschrijving van evenwichtig eetgedrag.

Evenwichtig eetgedrag staat daarbij voor meer dan alleen de voeding die men eet.

Evenwichtig eetgedrag staat voor het leren omgaan met voeding en eten, en kunnen we samenvatten in vier vaardigheden. Deze vaardigheden worden samengevat onder het begrip **eetcompetentie** (Satter, 2007).

Binnen Eetexpert noemen we hen de **vier G's van evenwichtig eetgedrag**.

Het belang van evenwicht

De vier vaardigheden kunnen niet zonder elkaar: allen zijn nodig om te kunnen spreken van competent eetgedrag.

Het genieten van eten moet in combinatie staan met vaardigheden rond het luisteren naar honger en verzadigingssignalen, vaardigheden om evenwichtige maaltijden te plannen en samen te stellen en de durf om nieuwe smaken en voeding te proberen.

Dit vormt een **evenwicht tussen te weinig en te veel controle**.

Eten is natuurlijk, voeding mag lekker zijn en genieten van eten en van de gegeten hoeveelheid mag

Genieten

Gevarieerd

Nieuw voedsel schrikt niet af, men durft proberen, nieuwe dingen verkennen en leert iets lekker te vinden

Luisteren naar ons lichaam als we eten: hebben we genoeg of nog honger?

Genoeg

Geregeld

Plannen van maaltijden, tussendoortjes en wat er gegeten wordt

Werken aan eetcompetentie

Eetcompetentie, een mogelijkheid tot maatwerk

Op welke eetcompetenties komt deze persoon in de problemen?



Genieten

Schuldgevoelens over wat/ hoeveel men eet, angst om bepaalde voedingsmiddelen te eten ...

Gevarieerd

Beperkt voedingspatroon, moeilijkheden met proberen van nieuw voedsel ...

Genoeg

Blijven eten ook al is men verzadigd, honger onderdrukken ...

Geregeld

Maaltijden overslaan, eten telkens de mogelijkheid zich voordoet ...

Hapering in eetgedrag

Onderzoek toont aan dat hoogscorders op eetcompetentie **minder symptomen en kenmerken van eetstoornissen** rapporteren.

Brown, Larsen, Nyland & Eggett, 2013; Lohse, Satter, Horacek, Gebreselassie & Oakland, 2007

Maar ook milde haperingen in eetgedrag kunnen in verband worden gebracht met eetcompetenties. Denk aan:

- Te veel nadruk leggen op het **plannen** waardoor men niet meer kan genieten
- Te veel nadruk op **genieten** waardoor er geen structuur is of men moeite heeft om naar honger- en verzadigingssignalen te luisteren
- Moeilijkheden met het **proberen** van onbekende voeding waardoor een volwaardig voedingspatroon in gedrang komt

Wat is dat, “werken aan eetcompetentie”?

- Linken met gevalideerde behandelprotocollen voor eet- en gewichtsproblemen
- Aanbrengen eetstructuur, educatie gezonde voeding – **Geregeld**
- Stoppen met eetbuien – **Geregeld, Genoeg**
- Introductie van “verboden” voedsel – **Gevarieerd, Genieten**
- Leren omgaan met moeilijke momenten – **Geregeld, Genoeg**
- Leren proeven – **Gevarieerd, Genieten**