

# 7

## Tips voor ethische communicatie over gewicht, eetgedrag en uiterlijk

 **Eetexpert**  
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen



### 1. Pleit niet voor gewichtsverlies

Het promoten van gewichtsverlies heeft weinig zin en heeft averechtse effecten.

### 2. Promoot geen diëten

Lijnen of diëten mag alleen om gezondheidsredenen en onder professionele begeleiding.

### 3. Focus niet op uiterlijk

Vermijd om over mensen te praten in termen van hun uiterlijk of gewicht. Iemands verwezenlijkingen zijn belangrijker dan uiterlijk.

### 4. Benadruk een gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl vind je in **A.L.L.E.S.**

Afwisselend eten  
Leuk bewegen  
Lief zijn voor jezelf  
Emoties hanteren  
Slapen

### 6. Blijf body neutraal

'Body positivity' boodschappen hebben nadelen: Ze leggen ongewild de nadruk op hoe je lichaam er uitziet. Het is beter om niet meer de focus te leggen op hoe lichamen er uitzien.

### 7. Breng diversiteit in beeld

Toon een diversiteit aan lichamen: Personen met verschillende maten, lichaamsvormen en etniciteit.

Gebruik niet stigmatiserende foto's, bv. deze van [www.worldobesity.org/resources/image-bank](http://www.worldobesity.org/resources/image-bank), die vrij te gebruiken zijn.

### 5. Succes hoort bij alle matjes

Stel zowel slanke als volle personen voor met positieve en negatieve eigenschappen zonder verwijzing naar gewicht of uiterlijk. Wees je bewust van de verkeerde link die te vaak gelegd wordt tussen gewicht en succes.



## Wist je dat...

- Gewicht, na geslacht en leeftijd, de voornaamste bron van **discriminatie** is? Vergelijkbaar met etnische discriminatie. Toch wordt er zelden op gereageerd.
- Zelfs **peuters** vooroordelen hebben over mensen met overgewicht?
- Deze overtuigingen gebaseerd zijn op mythes die wetenschappelijk weerlegd zijn?
- Dat **gewichtsstigma** schadelijke gevolgen kan hebben voor de hele bevolking?

## De mythe van het bereikbare schoonheidsideaal

Door de juiste dingen te eten en de juiste oefeningen te doen zouden we een lichaam krijgen dat beantwoordt aan het schoonheidsideaal. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat deze mythe (helaas) niet correct is:

- Mensen verschillen in de mate waarin ze spiermassa kunnen opbouwen en gewicht verliezen.
- Zone-specifieke oefeningen zorgen niet voor vetverlies in die zones.
- Fysiologische en psychologische compensatiemechanismen maken gewichtsverlies op lange termijn moeilijk.

## De mythe van het gezonde gewicht

**De helft van de mensen met overgewicht blijken metabool gezond te zijn, en 1/3 van de mensen met een normaal gewicht niet.**

Gezondheid hangt voornamelijk samen met hoe iemand leeft. Andersom geldt ook: om de gezondheid te bevorderen is er meer nodig dan enkel gewicht verliezen.

## Nood aan een andere visie op ons lichaam, ons gewicht en onze gezondheid

Minder focussen op gewicht en meer op gezondheid. Dat wordt internationaal bepleit. Centraal in deze visie staat:

### Versterken van lichaamstevredenheid

Tevreden zijn met je lichaam, er goed zorg voor dragen en lichamelijke verschillen tussen mensen waarderen.

### Inzetten op gezonder leven

Ongeacht gewichtsverlies is er gezondheidswinst als we gezonder leven. Inzetten op gezondheid is goed voor iedereen en voor niemand schadelijk.

## Wat deze mythes met ons doen

Velen voelen zich schuldig over hoe ze er uitzien, en proberen wanhopig controle te krijgen over hun lichaam.

De mogelijke **gevolgen van wanhopige controle** over ons lichaam zijn niet min:

- Op lange termijn is er veeleer **gewichtstoename** dan gewichtsverlies
- **Ons eet- en beweeggedrag raakt verstoord**
  - 1/4 van de jongeren ervaart controleverlies bij het eten
  - 1/5 van de meisjes stelt lijngedrag om minder te wegen
  - 1/5 van de volwassenen slaat maaltijden over in functie van gewichtsverlies



### Aanbod voor journalisten

- **Aanbevelingen** voor het communiceren over gewicht, eetgedrag en eetstoornissen
- **Vormingen** in niet-stigmatiserend communiceren
- **Toolbox** voor communicatie en reportagewerk (vanaf Pasen 2020)

[www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)

[secretariaat@eetexpert.be](mailto:secretariaat@eetexpert.be)

016 84 56 99  
0496/288057 voor interviews en dringende vragen

 **Eetexpert**