

# Checklist Eetbuien



## DEEL 1

Naam:

Datum:

### Beschrijf uw eetbui

### Beschrijf het tijdstip en de plaats waar u uw eetbui had (of meestal hebt).

Tijdstip:

Plaats:

### Beschrijf het voedsel en/of drank dat u normaliter tijdens een eetbui verbruikt.

Verbruikt(e) voedsel en/of drank + Hoeveelheid

### Hoe vaak hebt u dergelijke eetbuien? Geef zo nauwkeurig mogelijk het aantal eetbuien aan.

Gemiddeld per dag:

of gemiddeld per week:

of gemiddeld per maand:

### Gaat u na een eetbui vasten/diëten, braken, laxeren en/of extra lichaamsbeweging doen?

Zo ja, hoe vaak? (kruis aan wat voor u van toepassing is)

Ja Nee Dagelijks Wekelijks Maandelijks

Vasten/diëten

Braken

Laxeren

Lichaamsbeweging (zoals dansen, joggen, aerobic)



Triggers van de eetbui	Vink aan indien van toepassing	Geef niveau van ongemak en/of negatieve emotie aan (0-10)
1. Ik voelde me alleen.		
2. Ik voelde me angstig.		
3. Ik voelde me opgewekt.		
4. Ik werd geconfronteerd met voedsel dat ik gewoonlijk eet tijdens een eetaanval.		
5. Iemand raakte mijn lichaam aan.		
6. Ik voelde me gespannen.		
7. Ik voelde me depressief.		
8. Ik voelde me geliefd.		
9. Mijn partner wilde met mij beginnen te vrijen.		
10. Ik sloeg maaltijden over.		
11. Ik voelde me leeg van binnen.		
12. Iemand filmde me met een camera.		
13. Ik voelde me kwaad.		
14. Ik voelde me schuldig.		
15. Iemand nam een foto van me.		
16. Ik had verboden voedsel gegeten.		
17. Ik maakte me zorgen over mijn toekomst.		
18. Ik moest me uitkleden voor een lichamelijk onderzoek.		
19. Ik voelde me een mislukkeling.		
20. Ik hoorde iemand schreeuwen.		
21. Ik schaamde me.		
22. Ik voelde me niet geliefd.		
23. Ik voelde me gewaardeerd.		
24. Ik voelde me slecht/vuil nadat ik gevrijd had.		
25. Ik had een dieetregel overschreden.		
26. Ik voelde me onbegrepen.		
27. Ik voelde me onbevredigd.		
28. Ik voelde een drang om zoetigheden te eten.		
29. Ik wenste niet langer meer te leven.		
30. Een man wilde me verleiden.		
31. Ik voelde me euforisch.		
32. Ik voelde me gefrustreerd.		
33. Ik voelde me niet opgewassen tegen de verantwoordelijkheden van mijn leven.		
34. Ik hoorde mensen grapjes maken over seksualiteit.		
35. Ik werd gewogen.		
36. Ik had zoetigheden gegeten.		
37. Andere triggers die niet genoemd zijn:		
.....		
.....		
.....		
.....		