

Visie op eet- en gewichtsproblemen

Kapstokken voor een zorgzaam beleid naar elke burger

Bedankt!

Bedankt dat je werkt aan **preventie en zorg** bij eetproblemen, eetstoornissen en gewichtsproblemen. Zo versterken we samen **fysiek én mentaal welzijn** bij elke burger.

Eetexpert staat je graag bij

Je kan bij ons terecht met vragen rond **eetgedrag, gewicht en overgewicht, eetstoornissen, lichaamsbeleving** en gerelateerde thema's die **beschermen** of een **risicofactor** vormen (o.a. de rol van gezonde leefstijl in preventie van eet- en gewichtsproblemen, invloed van sociale media en communicatie, link tussen eetgedrag en psychosociale ontwikkeling).

Ondersteunend aanbod

- **Informatieve** website over preventie, vroegdetectie en zorg bij eet- en gewichtsproblemen: eetexpert.be
 - [Setting gerichte infopagina's en materialen](#)
 - [Toolbox voor communicatie en reportagewerk](#)
 - [Cijferpagina](#)
- **Helpdesk** met advies bij beleid en methodiekontwikkeling: secretariaat@eetexpert.be
- **Verwijslijn** ter ondersteuning van het algemene publiek en zorgprofessionals bij het vinden van gespecialiseerde hulpverlening in hun buurt: eetexpert.be/hulp
- **Vormingen** (preventie tot zorg) voor burgers, intermediairs, zorgprofessionals en beleidsmedewerkers: eetexpert.be/vormingen

Belangrijke inzichten als basis

Inzichten rond eetgedrag

- Eetgedrag krijgt vorm binnen het fysiek, cognitief, emotioneel en sociaal [ontwikkelingsproces](#). Het is verbonden met leeftijdsspecifieke **groethema's** die we **samenvatten in het acroniem A.L.L.E.S.** (meer info z.o.z.)
- Competent eetgedrag gaat over het in balans zijn van vier [eetvaardigheden](#) (4G's): **gevarieerd eten, genieten, gestructureerd en genoeg**. Spreek niet over 'slechte' en 'goede' voeding of 'gezonde' versus 'ongezonde voeding'.

Inzichten rond gewicht

- **Normaal gewicht ≠ gezond gewicht**
Een 'normaal gewicht' volgens **BMI-grenzen** gaat op groepsniveau samen met minder gezondheidsrisico. Maar op individueel niveau zegt het niet of dit gewicht op een gezonde manier werd bereikt. Een '[gezond gewicht](#)' is het gewicht dat iemand bereikt via een gezonde leefstijl en waarbij er geen of beperkte gezondheidsrisico's zijn. Een 'gezond gewicht' kan op elke BMI.
- **Leefstijl zegt meer over metabole gezondheid dan BMI**
Op elk gewicht kan er sprake zijn van een gezonde of ongezonde leefstijl. [Leefstijlfactoren](#) geven meer informatie over iemands gezondheid en welzijn dan gewicht. Een gezonde leefstijl verbetert metabole gezondheid, zelfs zonder gewichtsverlies. 1 op 3 personen met obesitas is metabool gezond.
- **Gewicht is méér dan de som van eten en bewegen**
Ons lichaam krijgt vorm door een complex samenspel van biologische, omgevings-, sociale en culturele factoren. Veel factoren die gewicht bepalen, liggen buiten onze controle. Gewicht is niet 'maakbaar' ([mythe van het lijnen](#)).

Inzichten rond eetproblemen en gewichtsproblemen

- Eetgedrag situeert zich op [een continuüm](#). Problemen ontstaan vaak geleidelijk. **Tijdige herkenning** en ondersteuning voorkomt ernstiger.
- Eetproblemen en gewichtsproblemen gaan over meer dan eten en gewicht. Ze zijn **verweven met psychosociale thema's** zoals identiteit, emoties, zelfbeeld, relaties, mediaweerbaarheid (groethema's).
- Ze **delen onderliggende risicofactoren**, zoals een negatief lichaamsbeeld, moeilijke emotieregulatie of problemen in sociale relaties.
- Ze **kunnen overlappen**. Bij veel mensen met overgewicht is een eetstoornis aanwezig.



Download
infofiche

© 2025 Eetexpert
eetexpert.be



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

 **Eetexpert**

Basisprincipes voor geïntegreerde preventie en zorg

Preventie

- **'Do not harm'**
Preventieve acties willen mensen vooruithelpen. Niemand mag schade ondervinden. Zorg dat preventieboodschappen en –interventies geschikt zijn voor zowel de beoogde doelgroep als de algemene populatie.
 - **Gezamenlijke preventie van eetstoornissen én gewichtsproblemen:** De overlap tussen eet- en gewichtsproblemen vereist dat preventie van overgewicht en obesitas rekening houdt met de [risicofactoren](#) voor eetstoornissen en omgekeerd.
 - **Aandacht voor zorgzame communicatie**
[Vooroordelen en stigmatisering](#) op basis van gewicht en uiterlijk vormen een risicofactor voor eet- en gewichtsproblemen. Gebruik neutrale taal rond voeding, gewicht en lichaamsbouw en [doorbreek mythes](#).
- **Versterken i.p.v. waarschuwen voor risico's**
Focus niet op 'het probleem' of risico's van 'ongezond' gedrag, maar op versterken van beschermende factoren die iedereen deugd doen.
 - **Help 'groeien' en gezonde leefgewoonten opbouwen**
Ondersteun bij – soms spannende – groeithema's: [positief lichaamsbeeld](#), [eetvaardigheden](#), [emotieregulatie](#), sociale verbondenheid, [mediaweerbaarheid](#).

Zorg

- **In lijn met basisprincipes preventie**
Wat versterkt en problemen helpt voorkomen, helpt ook bij herstel. Zorg ligt in lijn met preventie (o.a. 'do not harm', focus op leefstijlverandering, de-stigmatiseren).
- **Stepped-care**
Eerstelijnszorg, gespecialiseerde ambulante zorg en (semi)residentiële zorg zijn verbonden. Zorg start bij de meest effectieve én minst belastende behandelvorm passend bij de ernst van het probleem, en wordt waar nodig opgeschaald.
- **Multidisciplinair**
Voor zowel eet- als gewichtsproblemen vraagt zorg een multidisciplinaire aanpak vanuit het biopsychosociaal model (o.a. psycholoog/orthopedagoog, arts, diëtist)
- **Continuïteit van zorg**
Eet- en gewichtsproblemen vragen opvolging op lange termijn, met vlotte samenwerking tussen zorgniveaus en over leeftijdsfasen heen.
- **Patiëntgericht**
Hou rekening met de Ideas, Concerns & Expectancies van de patiënt. Een respectvolle houding en [motivationale aanpak](#) dragen daaraan bij.

Conclusie: Focus op een brede gezonde leefstijl

“Bij preventie en zorg van eet- en gewichtsproblemen hanteren we een versterkende blik die zich richt op het creëren van een groei-ondersteunende omgeving waar iedereen baat bij heeft.”

Ontwikkel beleid rond **gedragsverandering** voor een [gezonde leefstijl](#), niet rond gewicht of afvallen. Vanuit preventie van eet- en gewichtsproblemen denken we aan verschillende elementen, samengevat met [het acroniem A.L.L.E.S.](#): Afwisselend eten, Leuk bewegen, Lief zijn voor jezelf, Emoties hanteren en voldoende Slapen.



[Ga aan de slag rond preventie](#)



[Lees meer over de visie en basisprincipes](#)



Download
infotiche

© 2025 Eetexpert
[eetexpert.be](#)

 **Vlaanderen**
is zorgzaam en
gezond samenleven

 **Eetexpert**