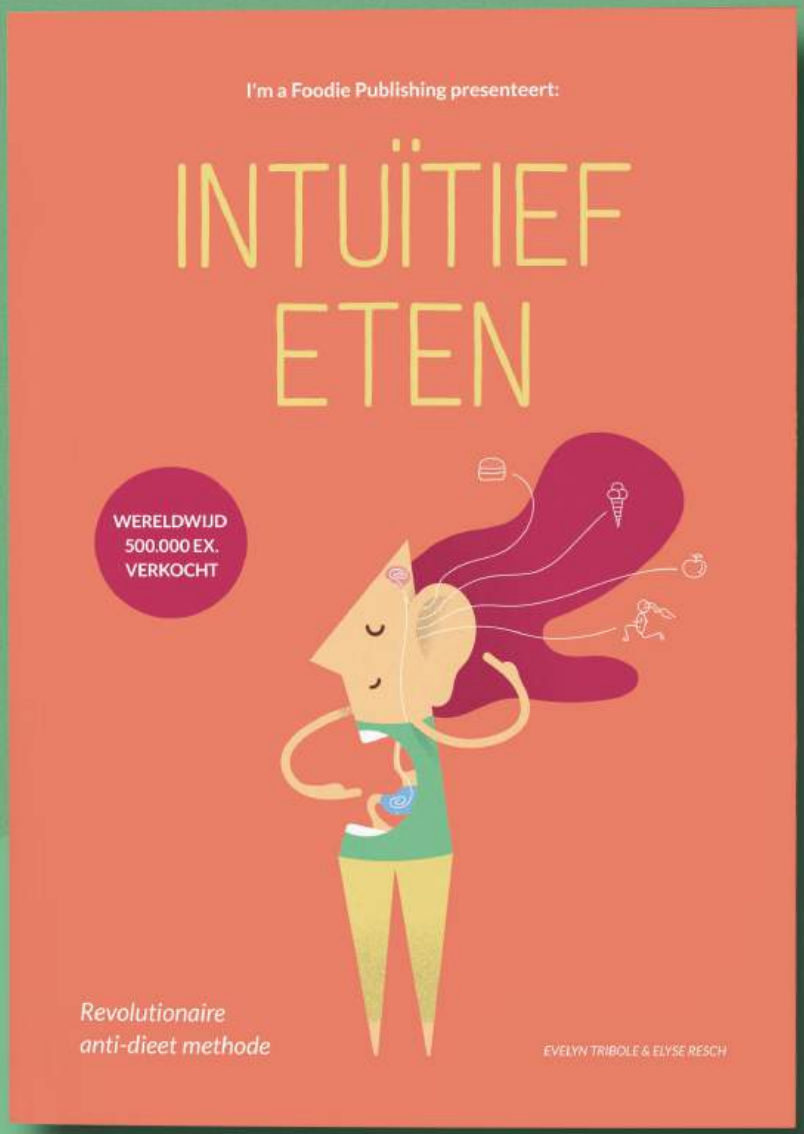


intuitiefeten.nu

I'M A FOODIE

COLOFON

Voor dit boek hebben we de namen en beroepen van al onze cliënten veranderd, zodat hun identiteit op geen enkele manier prijsgegeven wordt en hun anonimiteit gewaarborgd blijft. Daarbij gebruiken we de persoonlijke voornaamwoorden 'we' en 'ons' wanneer we naar ons werk met individuele cliënten verwijzen, in plaats elke keer aan te geven wie van ons een bepaalde cliënt heeft begeleid. Desalniettemin werkt ieder van ons met eigen cliënten: we behandelen geen cliënten samen, als team. Wanneer een van ons verwijst naar een privégebeurtenis, dan geven we aan om wie het gaat door de initialen van de betrokkene tussen haakjes te zetten - dus (ET) verwijst naar Evelyn Tribole en (ER) verwijst naar Elyse Resch. Waar in het boek een persoon met 'hij' aangeduid wordt, kan ook 'zij' worden gelezen, en vice versa. Er is geen voorkeur of waardeoordeel verbonden aan het gebruik van 'hij' of 'zij'.

Oorspronkelijke titel: Intuitive Eating, 4th edition

Oorspronkelijke uitgever: St. Martin's Essentials, een imprint van St. Martin's Publishing Group. Copyright © 1995, 2003, 2012, 2020 Evelyn Tribole, MS, RDN, CEDRD-S, en Elyse Resch, MS, RDN, CEDRD-S, FAND

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.
All rights reserved.

Deze vertaling: © I'm a Foodie Publishing.
Alle rechten voorbehouden. 1e druk, april 2021.

Vertaling & redactie: Suzanne Stougie, Vitataal, Marijke Berkenpas

Opmaak binnenwerk: Maarten Kuijt

Ontwerp en illustraties: Maarten Kuijt

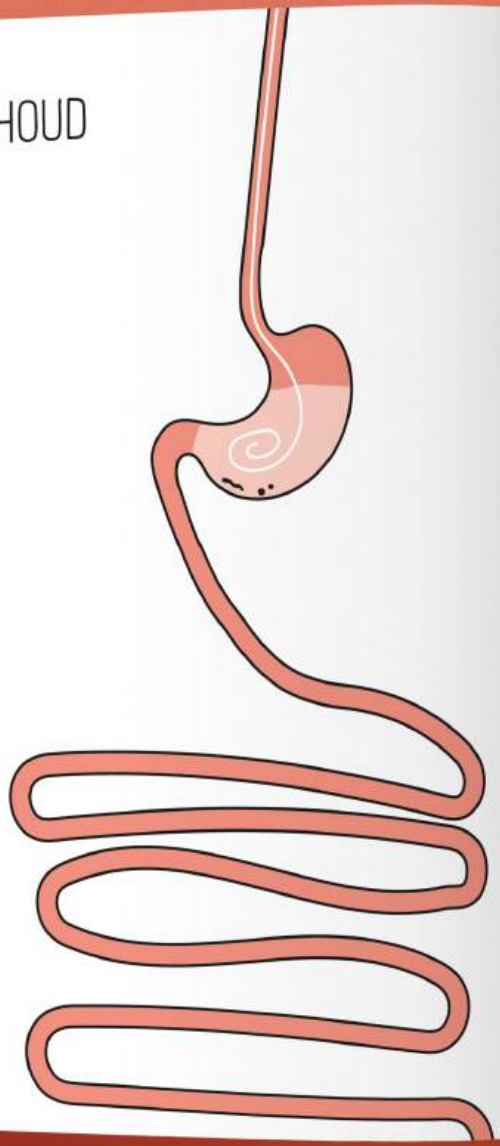
ISBN 9789082700299
NUR 443

klimaatneutraal
natureOffice.com | NL-077-130118
gedrukt

We dragen dit boek op aan onze cliënten uit verleden en heden, aan toekomstige Intuïtieve Eters en aan gezondheidszorgmedewerkers die met hen werkten:

We wensen jullie waardigheid, gezondheid en geluk toe, wat jullie lichaamsomvang en figuur ook moge zijn. Twijfel nooit aan je innerlijke wijsheid of ervaringen.

INHOUD



Dankwoord 6
Voorwoord 8
Inleiding 14

1 **De wetenschap achter Intuïtief Eten** 20
2 **Het dieetdieptepunt** 39
3 **Wat voor soort eter ben jij?** 53
4 **Basisprincipes van Intuïtief Eten** 68
5 **De Intuïtieve Eter helpen ontwaken: fasen** 80
6 Basisprincipe 1: **zet de dieetbril af** 89
7 Basisprincipe 2: **respecteer je honger** 111
8 Basisprincipe 3: **sluit vriendschap met eten** 134
9 Basisprincipe 4: **stuur de Eetpolitie weg** 154
10 Basisprincipe 5: **ontdek voldoening** 182
11 Basisprincipe 6: **voel je verzadiging** 199
12 Basisprincipe 7: **wees lief voor je emoties** 212
13 Basisprincipe 8: **respecteer je lichaam** 231
14 Basisprincipe 9: **beweging - voel het verschil** 252
15 Basisprincipe 10: **eer je gezondheid** 266
16 **Een Intuïtieve Eter opvoeden: wat werkt met kinderen** 291
17 **Eetstoornissen: de weg naar herstel** 319

Nawoord 344
Bijlage A: Veelgestelde vragen over Intuïtief Eten 346
Bijlage B: Stap-voor-staprichtlijnen 351
Hulpmiddelen 365
Literatuur: intuitiefeten.nu/referenties-intuitief-eten

1

DE WETENSCHAP ACHTER INTUÏTIEF ETEN

Toen wij het concept van Intuïtief Eten aan het ontwikkelen waren, hebben we honderden studies bestudeerd die, naast onze klinische ervaring, uiteindelijk de basis vormden van de tien principes van Intuïtief Eten (IE). Inmiddels zijn er meer dan 125 onderzoeken over Intuïtief Eten gepubliceerd die voordelen laten zien en er wordt steeds meer erkend dat IE een adaptieve eetstijl is met een positieve invloed op het psychologische en lichamelijke welzijn. Om je een indruk te geven van de veranderingen die het herontdekken van je innerlijke Intuïtieve Eter teweeg kan brengen, beginnen we met enkele onderzoeken die het proces, de voordelen en de kenmerken van Intuïtief Eten onderbouwen.

De complete lijst van onderzoeken hebben we online geplaatst: intuitiefeten.nu/referenties-intuitief-eten

MEDIA-AANDACHT WAKKERT WETENSCHAPPELIJKE EN PUBLIEKE INTERESSE AAN

Hoewel ons boek oorspronkelijk in 1995 werd gepubliceerd, kwam het omslagpunt qua belangstelling voor ons werk tien jaar later. Het werd veroorzaakt door de publicatie van twee onderzoeken over Intuïtief Eten die wereldwijde media-aandacht kregen.

In 2005 publiceerden Steven Hawks, hoogleraar gezondheidswetenschappen aan de Brigham Young University, en zijn collega's een van de eerste studies naar Intuïtief Eten onder studenten (Hawks et al. 2005). Het was een klein onderzoek waarin vrouwen die hoog scoorden op een Intuïtief Etenschaal, ontwikkeld door Hawks en collega's (2004), lagere vetgehaltes in het bloed en een vermindering van het algehele risico op hartaandoeningen hadden vergeleken met deelnemers met lage scores. Met andere woorden, Intuïtieve Eters werden geassocieerd met betere gezondheidsindicatoren. Dit onderzoek trok de aandacht van de media.

Niet lang daarna verschenen dr. Hawks en ik (ET) in het programma *Today* om te praten over Intuïtief Eten. Dr. Hawks deed nog een aantal interviews, waaronder met CNN, MSNBC en *The Washington Post*.

HET WETENSCHAPPELIJK DEFINIËREN EN METEN VAN INTUÏTIEF ETEN

In 2006 publiceerde dr. Tracy Tylka van de Ohio State University een baanbrekend onderzoek onder bijna 1300 studentes, waarin drie belangrijke kenmerken van Intuïtief Eten werden bevestigd (Tylka 2006):

van externe methoden bij het eten - zoals het tellen van macro's (oftewel macronutriënten; koolhydraten, eiwitten, vetten), calorieën of punten - je niet om verbinding te maken met je lichaam.

TABEL 1. PRINCIPES VAN INTUÏTIEF ETEN EN INTEROCEPTIEF BEWUSTZIJN

VERBETERT INTEROCEPTIEF BEWUSTZIJN	VERWIJDERT OBSTAKELS VOOR INTEROCEPTIEF BEWUSTZIJN
Respecteer je honger	Zet de dieetbril af
Voel je verzadiging	Sluit vriendschap met eten
Ontdek voldoening	Stuur de Eetpolitie weg
Beweging - voel het verschil	Wees lief voor je emoties
	Respecteer je lichaam
	Eer je gezondheid

Interoceptieve gevoeligheid. Een uitstekend Duits onderzoek stelde een belangrijke vraag: hoe weten we of iemand in staat is tot Intuïtief Eten (Herbert et al. 2013)? Omdat interoceptief bewustzijn het sleutelmechanisme van Intuïtief Eten is, besloten de onderzoekers om de gouden standaard (beste objectieve maatstaf) van interoceptieve gevoeligheid te gebruiken: de hartslagperceptietest. 'Perceptie' is waar het om gaat. De onderzoekers sloten mensen aan op elektroden voor een onafhankelijke hartslagmeting. Ondertussen kregen de proefpersonen de instructie om hun hartslag te tellen door alleen maar waar te nemen (zonder hun vingers op hun pols te leggen). En inderdaad, degene die hoger hadden gescoord op Intuïtief Eten hadden een hogere nauwkeurigheid bij het waarnemen van hun hartslag. Wil je meer lezen over hoe je dit kunt doen, dan vind je een hartslagperceptie-oefening in ons *Intuïtief Eten Werkboek, zie p. 365.* (Belangrijk: als je een trauma en/of dissociatie hebt meegemaakt, komt hier meer bij kijken. Afhankelijk van jouw situatie kan het belangrijk zijn om te werken met een specialist in trauma en Intuïtief Eten.)

Interoceptieve responsiviteit. Lichaamsbewustzijn op zich is slechts een deel van het proces om een Intuïtieve Eter te worden. De waarde die je toekent aan lichamelijke sensaties en hoe je hierop reageert, wordt ook wel *interoceptieve responsiviteit* genoemd. Stel je voor dat je beste vriend bij je aan de deur klopt met een belangrijke boodschap. Hoewel je het geklop hoort, neem je niet de moeite om de deur open te doen. Het probleem hier is de responsiviteit. Een onderzoek uit 2017 liet zien dat Intuïtieve Eters zowel een hogere lichaamswaardering als hogere interoceptieve responsiviteit hebben. Het houdt allemaal verband met elkaar. Met name lichaamswaardering was bepalend in hoe mensen reageren op de boodschappen van hun lichaam. De uitdaging is echter dat de combinatie van gewichtsstigma's, de invloed van de overwegend op mannen gerichte maatschappij en het zorgbeleid ons geconditioneerd hebben om ons lichaam en de signalen die het geeft te wantrouwen.

Wanneer zorgprofessionals of wetenschappers niet bekend zijn met ons werk (of de huidige stand van onderzoek), leggen we eerst het begrip interoceptief bewustzijn uit. Het lijkt hun aandacht te trekken en ze zien het verband met en de validiteit van Intuïtief Eten.

ONDERZOEK: VOORDELEN EN KENMERKEN VAN INTUÏTIEF ETEN

Algemene Voordelen van Intuïtief Eten

Uit een recente meta-analyse van 24 studies die tussen 2006 en 2015 zijn gepubliceerd, bleek dat Intuïtief Eten wordt geassocieerd met de volgende voordelen (Ricciardelli 2016):

- Hogere waardering van en meer tevredenheid over het lichaam.
- Positief emotioneel functioneren.
- Meer levensvoldoening.
- Onvoorwaardelijk zelfrespect en optimisme.
- Psychologische weerbaarheid.
- Meer motivatie om te bewegen wanneer de nadruk ligt op genieten in plaats van op schuldgevoel of uiterlijk.

Bovendien was IE omgekeerd gerelateerd aan verstoord eetgedrag, diëten, slecht interoceptief bewustzijn en het hebben van een slankheidsideaal.

Kenmerken van Intuïtieve Eters

De onderstaande tabel geeft een overzicht van de onderzoeksresultaten ten aanzien van de kenmerken van Intuïtieve Eters.

Opmerking: Houd in gedachten dat de samenhang tussen IE en minder ernstige problemen rondom eetgedrag, welzijn, lichaamswaardering en levensvoldoening waarschijnlijk een weerspiegeling zijn van de mate van blootstelling aan gewichtsstigma's en dieetcultuur.

INTUÏTIEVE ETERS HEBBEN MINDER/ (EEN) LAGER(E)	INTUÏTIEVE ETERS HEBBEN MEER/ (EEN) HOGER(E)/BETER(E)
Verstoord eetgedrag	Zelfbeeld
Triglyceriden	Welzijn en optimisme
Emotioneel eten	Variatie in eten
Zelfonderdrukking (het onderdrukken van gedachten, gevoelens en behoeften)	Lichaamswaardering en -acceptatie
Niet te beheersen eetgedrag	HDL (goed cholesterol)
Eetbuien	Interoceptief bewustzijn
Overname van gewichtsbias	Plezier in eten
Bloeddruk	Proactieve coping
Ontevredenheid met het lichaam	Psychologische weerbaarheid
	Onvoorwaardelijk zelfrespect
	Levensvoldoening

2

HET DIEETDIEPTEPUNT

Bijlage A

VEELGESTELDE VRAGEN OVER INTUÏTIEF ETEN

We hebben de meest gestelde vragen van onze cliënten over het proces van Intuïtief Eten verzameld. We hopen dat we daarmee ook een antwoord geven op jouw vragen.

Vraag 1: Hoelang duurt het proces?
Antwoord: Helaas is er geen eenduidig antwoord op deze vraag. Het hangt ervan af hoelang je op dieet bent geweest en hoe hardnekkig de stemmen van je Eetpolitie zijn. Het hangt ook af van in hoeverre je bereid bent om je aandacht te richten op de signalen van je lichaam over honger, verzadiging en voldoening. En hoe je aan de slag gaat met het respecteren en zorgen voor jouw lichaam. We hebben gezien dat sommige mensen het concept vrij snel oppakken en er maar een maand of twee over doen om op een nieuwe manier te eten. Voor anderen heeft het twee, drie of zelfs vijf jaar gekost om de motivatie op te brengen om aan de basisprincipes te werken en structurele veranderingen door te voeren.

Vraag 2: Als ik mezelf laat eten wat ik wil, zal ik dan niet gaan eten wat los en vast zit?
Antwoord: Als je volledige vriendschap hebt gesloten met eten en erop vertrouwt dat wat je lekker vindt altijd beschikbaar is, zal je kunnen stoppen met eten. Als je jezelf alleen maar 'pseudo-toestemming' geeft, zal het niet werken. Kijk dus eens hoe oprecht jouw toestemming is. Schuldgevoelens leiden ertoe dat mensen onbeheerst gaan eten. Intuïtief Eten betekent dat je geen schuldgevoel hebt wat betreft je eetgedrag. Wanneer je net met het herstelproces begonnen bent, zul je merken dat je meer gaat eten van dingen die je voorheen hebt beperkt. Deze beperking heeft tot een gevoel van tekort geleid en het kan zijn dat je een tijdje meer van dit voedsel gaat eten. Zodra je vrij bent van dit gevoel van tekort, zullen deze etenswaren een evenwichtige plaats innemen in je eetpatroon.

Vraag 3: Zullen mijn vrienden niet kritisch zijn over mijn eetgedrag?
Antwoord: Het kan gebeuren dat mensen niet begrijpen wat je aan het doen bent. Een belangrijk deel van onze samenleving is geconditioneerd door de dieetcultuur. Sommige mensen praten zelfs voortdurend over diëten. Dus ja, sommige mensen zullen hun oordeel klaar hebben. Misschien vind je het moeilijk om uit te leggen waar je mee bezig bent, maar als je gewoon vertelt dat je probeert je innerlijke signalen over eten terug te krijgen, die verloren zijn gegaan door de dieetcultuur, is de kans groter dat ze hun oordeel laten varen. Het is een intuïtief proces. Als je eenmaal weet dat het voor jou goed voelt, zal je zelfvertrouwen groeien.

Vraag 4: Moet ik proberen uit te leggen wat ik aan het doen ben?
Antwoord: Je kunt het proberen, maar het kan frustrerend zijn. Dit kun je zeggen:

- Door een dieet kom je voeding tekort. Een tekort leidt juist tot een sterkere behoefte aan eten of specifieke voedingsmiddelen, en die sterke behoefte kan weer leiden tot eetbuien of onbeheerst eetgedrag.
- Ik geef mezelf toestemming om te eten wat ik wil als ik honger heb en merk dat ik makkelijker kan stoppen als ik vol zit.
- Als ik tevreden ben over wat ik eet en me voldaan voel, eet ik precies wat mijn lichaam nodig heeft.
- Ik leer om lief te zijn voor mijn emoties, in plaats van eten te gebruiken als copingmechanisme.

Vraag 5: Zal ik hierdoor ooit afvallen?
Antwoord: Als je je concentreert op afvallen, zal dit het Intuïtief Eten proces verstoren. Intuïtief Eten is een intern proces, terwijl gewichtsverlies een extern proces is dat je ervan weerhoudt af te stemmen op je innerlijke signalen over eten. We nemen je de wens om af te vallen niet kwalijk (het is begrijpelijk, gezien de dieetcultuur die overal aanwezig is). We hopen gewoon dat je het leven omarmt (met je lichaam zoals het nu is) en dat het fijn en bevredigend is, in plaats van je leven in de wachtstand te zetten tot je afgevallen bent.

intuitiefeten.nu
I'M A FOODIE

OVER DE AUTEURS

EVELYN TRIBOLE, is diëtist (MSc.), auteur van negen boeken en heeft een eigen praktijk in Newport Beach, Californië. Het is haar passie om gezondheidsprofessionals van over de hele wereld te leren hoe ze hun cliënten kunnen helpen een gezonde relatie met eten, lichaam en geest op te bouwen door middel van het proces van Intuïtief Eten. Ze is tevens een gecertificeerde supervisor voor diëtisten die zich specialiseren in eetstoornissen. Evelyn is een gepassioneerde internationale spreker en workshopleider en wordt beschreven als 'slim en grappig'. Eerder was ze de voedingsdeskundige voor *Good Morning America*, nationaal woordvoerder van de Academy of Nutrition and Dietetics en schreef ze elf jaar lang een maandelijkse column voor het tijdschrift *Shape*. Evelyn wordt vanwege haar expertise vaak door de media benaderd en ze heeft honderden interviews gegeven, waaronder voor CNN, NBC's *Today Show*, MSNBC, Fox News, *USA Today*, *The Wall Street Journal*, *The Atlantic*, *Ten Percent Happier* en *People*. Evelyn kwalificeerde zich in 1984 voor de Olympische voorrondes van de eerste vrouwenmarathon ooit. Hoewel ze niet langer wedstrijden loopt, is ze een uitstekend tafeltennisspeelster en een fervent wandelaar. Haar favoriete eten is chocolade, mits ze er langzaam van mag genieten.

ELYSE RESCH is een diëtist (MSc.) met 38 jaar ervaring en heeft een eigen praktijk in Beverly Hills, Californië. Ze is gespecialiseerd in eetstoornissen, Intuïtief Eten en *Health at Every Size*. Ze is de auteur van *The Intuitive Eating Workbook for Teens*, de co-auteur van *Intuitive Eating* en *The Intuitive Eating Workbook*, auteur van een hoofdstuk in *The Handbook of Positive Body Image and Embodiment* en heeft wetenschappelijke artikelen, artikelen in tijdschriften en blogposts geschreven. Ze treedt regelmatig op als spreker in podcasts en geeft uitgebreide media-interviews. Haar werk kreeg aandacht op en in NPR, CNN, KABC, NBC, KTTV, de *Los Angeles Times*, AP Press, KFI Radio, *USA Today* en de *Huffington Post*. Resch staat landelijk bekend om haar werk: het helpen van patiënten om zich los te maken van de dieetcultuur door middel van het proces van Intuïtief Eten. Haar filosofie omvat het ontwikkelen van lichaamspositiviteit, de overtuiging dat alle lichamen waardigheid verdienen en het opnieuw in contact komen met de innerlijke signalen over eten. Ze begeleidt en traint zorgprofessionals, is een gecertificeerde supervisor voor diëtisten die zich specialiseren in eetstoornissen, een fellow van de International Association of Eating Disorder Professionals en een fellow van de Academy of Nutrition and Dietetics.

Intuïtief Eten is een revolutionaire anti-dieet methode. De auteurs, twee Amerikaanse diëtisten met veel ervaring op het gebied van voeding en verstoord eetgedrag, stimuleren lezers om positiever te zijn over hun lichaam en weer in contact te komen met hun innerlijke signalen over eten zoals honger, verzadiging en voldoening. Dit boek biedt hulp om een einde te maken aan calorieën tellen en diëten volgen. Vandaag de dag is deze aanpak relevanter en urgenter dan ooit. Evelyn Tribole en Elyse Resch leren hun lezers hoe:

- **Ze de tien principes van Intuïtief Eten kunnen inzetten om hun relatie met eten te herstellen.**
- **Ze de dieetbril af kunnen zetten en de dieet-mentaliteit voor altijd de rug kunnen toekeren.**
- **Ze zich voldaan en tevreden kunnen voelen over de eetkeuzes die ze maken.**
- **Ze lief kunnen zijn voor zichzelf, hun gevoelens en hun lichaam.**
- **Ze hun lichaam kunnen respecteren en vriendschap kunnen sluiten met eten – ongeacht hun leeftijd en gewicht.**
- **Ze lichaamspositieve berichten kunnen volgen voor inspiratie.**

... en nog veel meer makkelijke tips en suggesties om Intuïtief Eten in het dagelijks leven te integreren en van de vrijheid te kunnen genieten die daarmee gepaard gaat.

I'M A FOODIE PUBLISHING
iamafoodie.nl
intuitiefeten.nu
#intuitiefeten

centrum voor intuïtief eten

Ga naar intuitiefeten.nu voor meer informatie over boeken, e-learnings en coaching.

9 789082 700299