

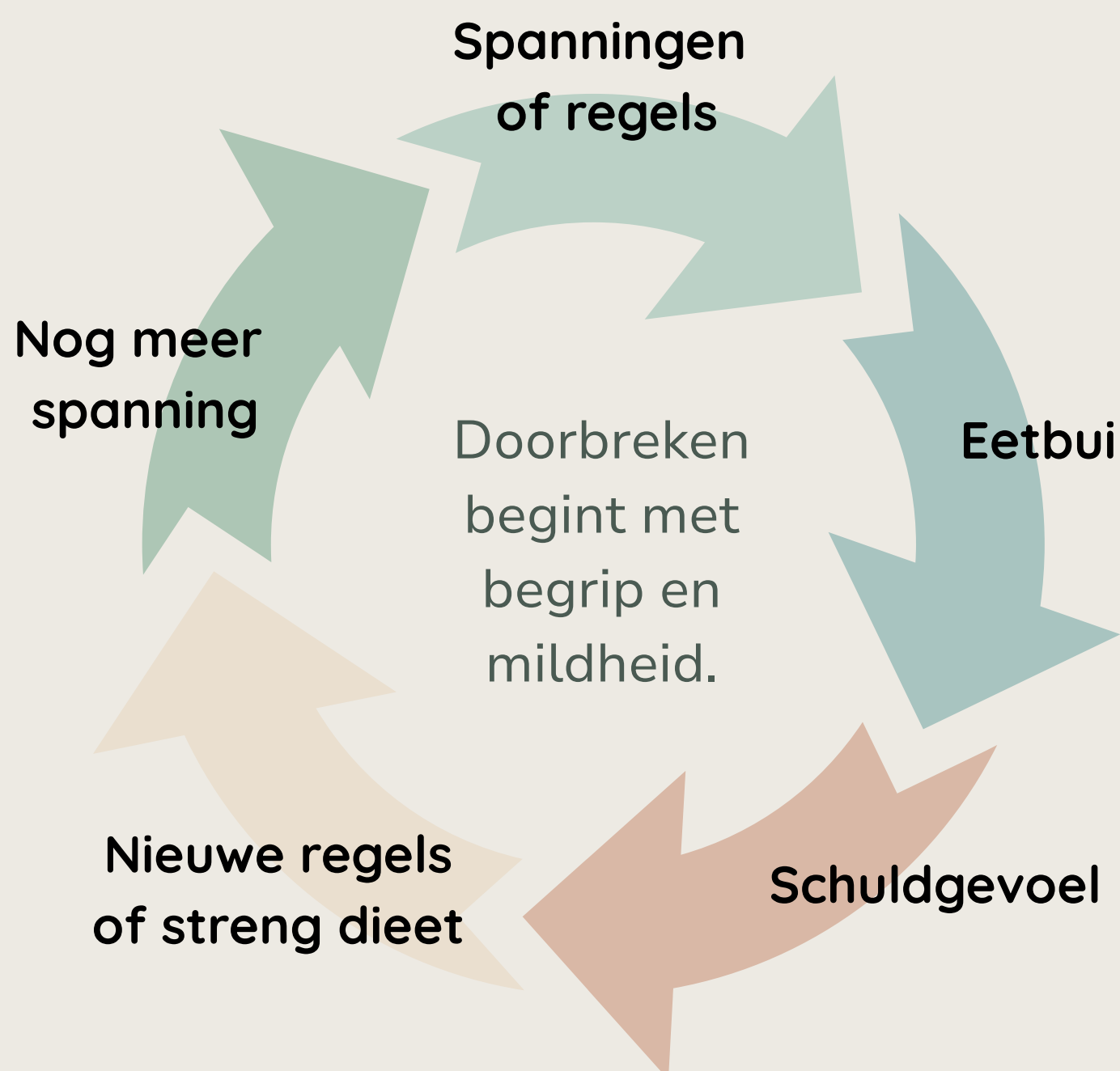
Eetbuien begrijpen

Wat is een eetbui?

- Korte periode van veel eten met verlies van controle
- Vaak automatisch of trance-achtig gedrag
- Achteraf gevoelens van schaamte, schuld of vermijding
- Een eetbui is geen gebrek aan wilskracht, maar een signaal van spanning of tekorten

Wat ligt eronder?

- **Lichamelijk:**
 - Honger of onregelmatig eten
 - Te streng dieet of “verboden producten”
- **Mentaal:**
 - Zwart-wit denken (“alles of niets”)
 - Falen, zelfkritiek, dagelijks wegen
- **Emotioneel:**
 - Eenzaamheid, stress, angst of leegte
 - Eten als manier om gevoelens te dempen
- **Sociaal:**
 - Druk om te presteren of erbij te horen
 - Vergelijken met anderen



Een eetbui is een signaal, geen zwakte.

- Heb je honger of spanning?
- Ben je moe of overprikkeld?
- Wat proef je, waar heb je écht zin in?

Even stilstaan helpt je kiezen wat je echt nodig hebt.

Wat helpt?

Regelmaat

3 maaltijden + 2-3 tussendoortjes per dag
Geen maaltijden overslaan

Flexibiliteit

“Verboden” producten toelaten
Honger- en verzadigingssignalen herkennen

Zelfzorg & steun

Goed slapen, bewegen, ontspannen
Praten over schaamte of spanning
Zelfcompassie trainen — fouten horen bij herstel

Feiten & Cijfers

3 - 5

% van de bevolking
ervaart eetbuien

2

keer vaker bij
vrouwen

De meeste mensen met eetbuien hebben geen ondergewicht.

Eetbuien ontstaan vaak na periodes van streng diëten, stress of overprikkeling.

Herstel is goed mogelijk met steun, structuur en zelfcompassie.