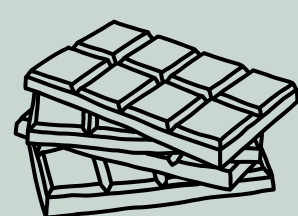


Cravings

Wat is een Craving?



Intens verlangen naar een specifiek product, vaak vet, suiker of zout.

Cravings voelen dwingend, maar zijn geen opdracht.

Craving vs. Eetbui

	Craving	Eetbui
Fase	Vooraf, de drang	Tijdens of na, het eten
Gevoel	Sterke trek, nog controle	Verlies van controle, automatisch
Doel	Verlangen naar beloning	Spanningsontlading of verdoving
Reactie	Bewust pauzeren helpt	Mildheid en herstel helpen

Wat helpt?

Pauzeer even

Benoem wat je voelt: “Ik heb trek in iets zoets.”
Een craving is een drang, geen bevel.

Check je behoefte

Heb je echt honger, of wil je iets verdoven of troosten?

Breng balans terug

- Eet regelmatig (3 maaltijden + 2–3 tussendoortjes)
- Slaap voldoende, beweeg, ontspan
- Sta jezelf toe om te genieten

Kleine stappen werken beter dan verbieden

- Verminder geleidelijk (bijv. snoep: dagelijks → 2x per week)
- Vermijd tijdelijke trucs zoals tandenpoetsen
- Luister naar verzadiging, niet naar regels.

WAAROM ONTSTAAN ZE?

Cravings komen niet door een tekort aan voedingsstoffen, maar door herinneringen en prikkels die je brein activeert.

Triggers:

- Stress of vermoeidheid
- Emoties (verveling, spanning, onrust)
- Geur, reclame of iemand zien eten
- Streng dieet of “verboden producten”
- Onregelmatig eten

Je brein koppelt smaak, geur en structuur aan plezierige ervaringen en wil dat gevoel herhalen.



Gemiddeld duren cravings maar 10-15 minuten.
Hoe beter je ze leert herkennen, hoe sneller ze voorbijgaan.

Wat verterkt cravings?



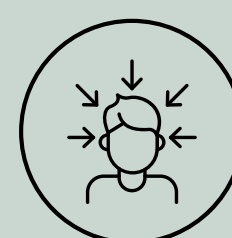
Te weinig eten



Slecht slapen



Te veel regels



Spanning of gebrek aan ontspanning



Constant bezig zijn met “gezond” eten

Cravings vragen niet om meer wilskracht, maar om bewustwording en mildheid. Tussen verlangen en gedrag ligt altijd een keuzemoment.