

Inhoud

ARFID en ARFID bij AUTISME	2
Eetgedrag:	2
Eetbuien:.....	2
Honger, volheid en verzadiging:	2
Carvings:	3
Overeten:.....	3

ARFID en ARFID bij AUTISME

Rita Maris – Overleven met ARFID

WEET Nederland (2024) Nederlandse patiëntenvereniging voor eetstoornissen.
Informatie over ARFID.

Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie (2024): Pathologische vermijdende/restrictieve eetstoornis (ARFID).

Trimbos-instituut (2023)

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5e ed.).

Autisme Digitaal. (2024). *ARFID bij autisme: over sensorische gevoeligheid en angst rond eten.*

Stichting Eetstoornissen Nederland (SEED). (2024). *ARFID: herkenning, uitleg en begeleiding.*

Eetgedrag:

Trimbos-instituut. (2023). *Eetgedrag, motivatie en gedragsverandering.*

Voedingscentrum. (2023). *Eetgedrag veranderen: motivatie en gewoonten.*

Eetgedrag, de Podcast. (2024, juni 5). Omgaan met negatieve gedachten rondom voeding (ACT en psychologische basisbehoeften). Via <https://www.deruijterpt.nl/>

Eetgedrag, de Podcast. (2024, mei 15). Verandering van eetgedrag: motivatie, overtuigingen en zelfcompassie. Via <https://www.deruijterpt.nl/>

Psychiaterpraat. (2024, afl. 131). Verandering en gedragsregulatie..

Verslaving naar vrijheid. (2023, afl. 12). Van automatische piloot naar bewuste keuze..

Eetbuien:

Bosma, M. & Van Zanten, J. (2022). GRIP – Herstel van verslaving en eetgedrag.

Diana van Dijken. (2025). *Hoe kom ik van mijn eetbuien af?* <https://dianavandijken.nl>

Eetgedrag de Podcast (2025), *Deel 3 (over afkomen van eetbuien).*

<https://open.spotify.com/episode/5sNYIPawzeuMYpNKCEhBNJ> of via <https://www.deruijterpt.nl/>

Nolen-Hoeksema, S. (2012). *Eating, Drinking, Overthinking.*

Trimbos-instituut. (2023). *Omgaan met eetbuien.* <https://www.trimbos.nl>

Honger, volheid en verzadiging:

Academy of Nutrition and Dietetics. (z.d.). *Understanding Hunger and Fullness Cues.*
www.eatright.org

Eetgedrag, de Podcast. (2024, seizoen 2, aflevering 11). *Honger, volheid & verzadiging.*
Spotify.

Chosen Bays, J. (2017). *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food.* Shambhala Publications.

Voedingscentrum. (z.d.). *Luisteren naar je lichaam: honger en verzadiging herkennen.*
www.voedingscentrum.nl

Kenniscentrum Eetstoornissen Nederland (K-EET). (2022). *Herstel van eetgedrag: aandacht voor honger- en verzadigingssignalen*.
Mindful Eating Nederland. (z.d.). *Honger, volheid en verzadiging als richtingaanwijzers voor zelfzorg*.

Carvings:

Eetgedrag de Podcast (2023). Aflevering 4. “Afkomen van cravings”,
<https://open.spotify.com/episode/4WMjNcqSuoCtXOu6zF9ebZ?si=2ogdS4JsRYqRzBwyRtkFCA> of via <https://www.deruijterpt.nl/>

Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Eating, Drinking, Overthinking: The toxic triangle of food, alcohol and depression*. Holt Paperbacks.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). *Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*.
https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf

Meule, A. (2020). *The Psychology of Food Cravings: The Role of Food Deprivation*.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s13668-020-00326-0>

Overeten:

Eetgedrag de Podcast (2025). Aflevering 36: *Strategieën om emoties te reguleren bij overeten, snaaien en/of eetbuien*
<https://open.spotify.com/episode/3vQ8fQ4dS86nVOjVIUFkTt> of via
<https://www.deruijterpt.nl/>

Eetgedrag de Podcast (2025). Aflevering 31. *Eten uit verveling stoppen*
<https://open.spotify.com/episode/2KcUOQRlkj0FF3dloEzEDO?si=292e66b3f6674f09&nd=1&dlsi=3a7c76562a9d4384> of via <https://www.deruijterpt.nl/>

Eetgedrag de Podcast (2024). Aflevering 15. *Afkomen van overeten*
<https://open.spotify.com/episode/4V6A1TAKzMAlmWRbycBIQJ?si=a4f5e1e46bc24af0&nd=1&dlsi=467f8301c8a342ee> of via <https://www.deruijterpt.nl/>

Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Eating, Drinking, Overthinking: The toxic triangle of food, alcohol and depression*. Holt Paperbacks.

Harvard Health Publishing. (2021). *Why stress causes people to overeat*.
Beschikbaar via: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat>

University of Liverpool. (2020). *Here's why we crave food even when we're not hungry*.
Beschikbaar via: <https://news.liverpool.ac.uk/2020/08/14/heres-why-we-crave-food-even-when-were-not-hungry>

Frontiers in Psychology. (2019). *Understanding cognitive control and automatic eating behaviour*.
Beschikbaar via: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00062/full>

Portiecontrole:

Eetgedrag de Podcast (2024). Portiecontrole versterken. Aflevering 10.

<https://open.spotify.com/episode/6VDlCUFPbvyzT5j1bbwoZH?si=1cdec4aa7d7d4060>

Eetgedrag de Podcast (2024). Aflevering 15. Afkomen van overeten

<https://open.spotify.com/episode/4V6A1TAKzMAImWRbycBlQJ?si=a4f5e1e46bc24af0&nd=1&dlsi=467f8301c8a342ee> of via <https://www.deruijterpt.nl/>

Eetgedrag de Podcast (2024). Aflevering 16: Psychologie van wilskracht.

<https://open.spotify.com/episode/1fq03qtoZSnhIUydjif6m5?si=7afd88e239f444e0> of via <https://www.deruijterpt.nl/>

Eetgedrag de Podcast (2025). Aflevering 18: Zelfbeheersing rondom voeding ontwikkelen.

<https://open.spotify.com/episode/5ia4sFYzrTHT3jwkQlwiDU?si=5c438e819bda4ff4> of via <https://www.deruijterpt.nl/>

Lose Weight. Live Life (2022). Aflevering “#92 Portion Control”

<https://www.thebestyou.coach/blog/episode-92-portion-control>

Outsmart Overeating (2022). Aflevering “158: Portion Control vs Hunger-Directed Eating” <https://podcasts.apple.com/us/podcast/episode-158-portion-control-vs-hunger-directed-eating/id1468355828?i=1000569507299>

Topfit Suikervrij Podcast (2021). aflevering #9 Suiker en portiecontrole

<https://open.spotify.com/episode/5jRpUPUUI3Sbzq8czlOHHg?si=75a1ec3d5ba74315>

Harvard Health Publishing. (2021). Why stress causes people to overeat. Harvard Medical School.

Frontiers in Psychology. (2019). Understanding cognitive control and automatic eating behaviour. Frontiers Media SA.

University of Liverpool. (2020). Here’s why we crave food even when we’re not hungry. University of Liverpool – News & Research.