



## WELK DIEET TYPE BEN IK?

Een dieet kan pas slagen wanneer het wordt aangepast aan de persoonlijkheid. Vind nu uit welk dieet past bij welk type eter.

*Tekst: Marjolein van der Gaag  
Fotografie: Dana van Leeuwen Illustratie: Magda Rinkema*



Dat een gevulde koek en een zak friet ongezond zijn, dat weet iedereen wel. Waarom is dan toch meer dan de helft van de Nederlanders te zwaar en lukt het de meeste mensen niet om af te vallen? Het klinkt zo simpel: gewoon van al dat eten afblijven. “Maar dat werkt dus niet”, zegt dieetpsycholoog Heleen Ligtelijn. “Vergelijk het met een verslaafde. Tegen zo iemand kun je ook niet zomaar zeggen dat hij van de cocaïne af moet blijven. Er zal eerst naar iemands persoonlijkheid moeten worden gekeken.” Ligtelijn krijgt hierin bijval van de Amerikaanse neurowetenschapper Dr. Daniël Amen. Volgens hem is een dieet soms bedoemd te mislukken, omdat het niet past bij iemands persoonlijkheid. Een conclusie die hij trok na jarenlang onderzoek en het maken van 66.000 hersenscans bij mensen die met hun gewicht worstelen. De wetenschapper ontdekte zo vier verschillende hersentypes en bepaalde welk dieet voor hen het meest geschikt is. ▷

## 1 TYPE Dwangmatige ETER

Dwangmatige eters, ook wel compulsieve eters genoemd, zijn bijna 24 uur per dag met eten bezig. Ze hebben totaal geen controle over hun eigen eetgedrag en komen zelfs 's nachts hun bed uit om de koelkast te plunderen. Dwangmatige eters hebben vaak last van negatieve gedachten, zijn gauw overstuur en kunnen slecht tegen veranderingen.

**GESCHIKT** een dieet met veel koolhydraten (bijvoorbeeld Weight Watchers), want deze verhogen het serotoninegehalte. Een tekort aan dit geluksstofje zorgt ervoor dat mensen in slechte gewoontes blijven hangen.

**ONGESCHIKT** diëten met veel proteïne (bijvoorbeeld Atkins). Eiwitten zorgen ervoor dat mensen zich beter concentreren, maar bij dwangmatige eters zorgt een teveel aan proteïne voor gevoelens van boosheid en agressie.

## 2 TYPE Impulsieve ETER

Impulsieve eters denken niet de hele dag aan eten, maar zijn heel gevoelig voor externe prikkels. Zien eten, doet eten. Impulsieve eters kunnen de stad ingaan voor een tandenborstel en vervolgens in de snackbar belanden voor een frietje. Ook al hebben ze net gegeten. En thuis gaat iedere keer opnieuw de hand naar de snoeppot op tafel, misselijk of niet. Impulsieve eters zijn meestal ook sociale eters.

Ze associëren eten met gezelligheid. Een taartje overslaan op een verjaardag is ondenkbaar. Impulsieve eters hebben vaak moeite zich te concentreren, hebben de neiging tot uitstellen en voelen zich veelal rusteloos. Vaak hebben ze cafeïne of nicotine nodig om zich te kunnen focussen.

**GESCHIKT** een dieet met veel proteïne (bijvoorbeeld Dr. Frank). Kip, ricotta en eieren zorgen voor een beter concentratievermogen en zelfbeheersing.

**ONGESCHIKT** diëten met veel calorieën. Deze hebben een kalmerend effect, met een lui brein als gevolg. Hierdoor worden nog meer impulsieve beslissingen genomen.

## 3 TYPE Emotionele ETER

Emotionele eters grijpen naar een zak chips of een reep chocolade als ze zich depressief, alleen of minderwaardig voelen. Ze negeren hun problemen en sussen hun negatieve gevoelens met eten. Vaak is er sprake van een vicieuze cirkel. Het eten biedt troost, maar nadat ze zich zo te buiten zijn gegaan, voelen ze zich nog slechter over zichzelf.

Emotionele eters hebben meestal een laag zelfbeeld, huilen vaak, hebben weinig energie en ook weinig zin om leuke dingen te ondernemen.

**GESCHIKT** diëten bestaande uit een goede mix van gezonde vetten, proteïnen en calorieën (bijvoorbeeld het Zone-dieet). Veel vette vis, groenten en fruit. Verstandig is om daarnaast het vitamine D-gehalte te testen, omdat deze in relatie staat tot depressie.

**ONGESCHIKT** een dieet met relatief veel eiwitten en/of calorieën. Door een verhoogd concentratievermogen blijft de nadruk, net als bij de dwangmatige eter, op het negatieve gevoel liggen.

## 4 TYPE Angstige ETER

Net als emotionele eters grijpen angstige eters naar voedsel om hun gevoelens te sussen. Mensen die kampen met paniekaanvallen of angststoornissen hebben de neiging veel koolhydraten te eten, omdat deze een 'vol' gevoel geven en daardoor een kalmerend effect hebben. Angstige eters hebben de neiging altijd van het slechtste uit te gaan en vrezen dat er iets ergs zal gebeuren. Ze zijn conflictvermijdend en zijn bang door anderen onderuitgehaald te worden.

**GESCHIKT** macrobiotische diëten met veel volkoren producten en groenten.

Ook het Zone-dieet (zie emotionele eter) is goed voor de angstige eter.

**ONGESCHIKT** een dieet met weinig calorieën. Zo zorgt een hongergevoel voor de aanmaak van het stresshormoon cortisol.





“Perfectionisten kampen met het ‘alles of niets’-effect: eenmaal een koekje gegeten, dan maar meteen de hele rol”

### Bewustwording

◁ Om een lijnpoging te laten slagen is het belangrijk te weten welk type eter iemand is. Na afloop van een dieet is het belangrijk om niet in oude patronen te vervallen. Want dan zitten die afgefallen kilo's er binnen de kortste keren weer aan. Structurele verandering is nodig en dat gebeurt alleen als mensen zich bewust worden van hun eigen gedrag en de valkuilen die op de loer liggen.

“Voor impulsieve eters is het van belang dat ze zichzelf niet in verleiding brengen”, stelt dieetpsycholoog Ligtelijn. “Want lopen ze langs een snackbar, dan gaan ze naar binnen. En staan er toastjes, chips en nootjes op tafel, dan kost het ze veel moeite zich daar niet compleet aan te buiten te gaan. Zelf moeten ze dat eten dus niet in huis halen. Daarom doen ze er verstandig aan om bepaalde delen van de supermarkt gewoon maar over te slaan. Want zien ze het pak koek eenmaal liggen, dan gaan ze voor de bijl.” Ook zijn impulsieve eters vaak gewoontedieren. Bij een kop thee hoort chocolade en 's avonds om acht uur ▷

### CONTROLE TERUG

Manon (35) is zowel een impulsieve als emotionele eter. Op een gezellige barbecue gaat ze zich, tegen beter weten in, volledig te buiten. Thuis gebeurt hetzelfde als ze zich, als alleenstaande moeder met een dochtertje van ruim een jaar, eenzaam en verdrietig voelt: “Al jaren kamp ik met gewichtsproblemen, maar door mijn boosheid en verdriet over mijn mislukte relatie ben ik de controle over mijn eetgedrag helemaal kwijtgeraakt. Continu zo'n stemmetje in je hoofd dat om vijf uur 's middags, als je je moe en leeg voelt, zegt: ‘Ach wat maakt het ook allemaal uit?’ Nou, dan ga je wel de mist in. Ik weet dat ik wel kan afvallen, want dat is me al eerder gelukt. Vijftien kilo bij een eetgroep en tien kilo bij een diëtiste, maar alleen omdat ik daar met het verplichte weegmoment een stok achter de deur heb. Op eigen kracht is het lastig. Maar ik wil er alles aan doen om de controle terug te krijgen.”



◁ wordt het journaal gekeken met koffie en een koekje. Ligtelijn: “Die gewoonte moet eruit. Probeer het koekje eens gewoon naast het kopje te laten liggen, zonder het op te eten.”

Voor emotionele eters ligt het wat ingewikkelder. “Het belangrijkste is dat de reden waarom ze hun frustratie of verdriet met eten onderdrukken, wordt weggenomen. Wie bijvoorbeeld ongelukkig is op zijn werk, kan daar wat aan doen. Maar als iemand verdriet heeft om een overleden moeder, dan ligt dat natuurlijk anders. Dat verdriet blijft. Maar probeer op tijd een moment van zwakte te herkennen en vervang het eten door iets anders: sla tegen een boksbal of bel een vriendin.”

#### **Perfectionisme is funest**

Eenmaal op dieet is het van belang dat mensen niet te streng voor zichzelf zijn, benadrukt Ligtelijn. Bij perfectionisten is een poging om af te vallen meestal gedoemd te mislukken. Omdat zij een strak regime hanteren, vallen ze vaak in eerste instantie behoorlijk wat af. Een inname van 1400 calorieën per dag is echter moeilijk vol te houden en bovendien gaat het lichaam bij een lage energie-inname op de spaarstand. Het gevolg is dat als mensen weer iets meer gaan eten, ze al aankomen. Ligtelijn: “Juist voor deze groep geldt het bekende gezegde: van diëten word je dik. Bovendien hebben perfectionisten de neiging om bij een moment van zwakte door te slaan. Ze krijgen dan een soort ‘alles of niets’-houding. Als ze dan toch een koekje hebben gegeten, nemen ze meteen de hele rol. Door dat ene koekje menen ze dat de lijnpoging is gefaald en dat het allemaal niets meer uitmaakt. Heel irreëel natuurlijk.” □

“Sla tegen een boksbal, of bel met een vriendin bij een moment van zwakte”



# TEST: WELK DIEETTYPE BEN IK?

## VREETBUIEN 'S NACHTS

Jolanda (44) is een dwangmatige eter. Regelmatig gaat ze zelfs 's nachts haar bed uit voor een reep chocolade en een pak koekjes. "De hele dag ben ik in mijn hoofd met eten bezig. Het is om gek van te worden. Soms kan ik me een tijdje beheersen, maar altijd komt er weer zo'n onbeheersbare vreetbui. Na de reorganisatie op mijn werk is het alleen maar erger geworden. De sfeer is slecht en nog altijd is er onzekerheid. Dat zorgt voor veel negatieve gevoelens. Maar ik schaam me dood voor mijn gedrag. Niet zo lang geleden kwam mijn zoontje 's nachts zijn bed uit toen ik in de keuken een reep chocolade stond te eten. Dat was de druppel. Ik heb me een maand geleden aangemeld bij Weight Watchers en ben nu tweeënhalve kilo kwijt. Dat moeten er dertig gaan worden."

## FEITEN EN CIJFERS

\* 44% van de Nederlandse vrouwen tussen de 30 en 70 jaar is te dik, tegenover 60% van de mannen. Zij hebben een BMI boven de 25. Van deze vrouwen kampt 14% met ernstig overgewicht (BMI > 30). Bij de mannen is dit 13%. Van de groep die aan obesitas lijdt, is 1 op de 7 zo zwaar dat er een ernstig gezondheidsrisico bestaat, zoals diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. (bron: RIVM)

\* Hoewel afvallen steevast bovenaan op het lijstje goede voornemens staat voor het nieuwe jaar, neemt het aantal mensen met overgewicht juist ieder jaar toe. Op basis hiervan kan worden geconcludeerd dat verreweg de meeste lijnpogingen mislukken of dat er geen blijvend resultaat wordt behaald.

## INZICHT IN VALKUILEN

Frederike (37) is een emotionele eter. Door veel problemen op het werk begon ze de stress weg te eten. "Te zwaar was ik sowieso al. Maar dat heeft meerdere oorzaken, zoals diabetes type 1 en een traag werkende schildklier. Maar het gedoe op mijn werk zorgde ervoor dat ik excessief ging eten uit frustratie. Op den duur was het zo erg dat werd voorgesteld een maagband te nemen. Toen kwam het moment dat ik de knop heb omgezet. Ik moest erachter komen waar mijn knelpunten zitten. Door met de dieetpsycholoog naar mijn persoonlijkheid te kijken, weet ik nu wat goed is voor mij en waar mijn valkuilen liggen, zoals het bekende 'vier uur'-moment. Het gaat de goede kant op: ik leer me beheersen."

14%  
kampt met ernstig  
overgewicht

PS

Ga niet om de haverklap op de weegschaal staan: niemand weegt iedere dag hetzelfde. Te vaak wegen zorgt alleen maar voor frustratie. Zoek de beloning van goed gedrag in iets anders. Een verbeterde conditie of de eerste kilometer joggen zonder te stoppen, is ook een positieve vooruitgang.

**Vraag 1. Een collega op het werk stelt voor om het een en ander voortaan anders aan te pakken. Wat doet u?**

- A. Als u ergens niet tegen kunt, dan zijn het veranderingen. U protesteert fel en zegt het er niet mee eens te zijn.
- B. Zonder na te denken flapt u er van alles uit.
- C. De collega weet het vast beter, dus u gaat zonder morren akkoord.
- D. U vraagt zich af waarom het nu anders moet. Is het al die tijd niet goed gegaan? Zouden ze u misschien willen ontslaan?

**Vraag 2. Uw partner stelt voor om vandaag gezellig een dagje met het gezin naar de dierentuin te gaan. Wat doet/denkt u?**

- A. Er moeten boodschappen worden gedaan, het huis moet nog worden schoongemaakt. Nee, die dierentuin gaat vandaag echt niet lukken.
- B. Ja, gezellig. Het huishouden komt wel een andere keer. Kom we gaan.
- C. Voor de kinderen is het wel leuk, maar eigenlijk hebt u er helemaal geen zin in.
- D. Leuk voor de kinderen, maar in een dierentuin kan wel wat misgaan. Straks valt er één over het hek bij de ijsberen. Of wie weet breekt Bokito weer uit.

**Vraag 3. Het is lunchtijd wanneer u met een vriendin aan het winkelen bent. Zij wil alleen eerst nog langs wat kledingwinkels. Wat doet u?**

- A. Die kledingwinkels moeten maar wachten. U eet altijd om twaalf uur en dus wordt er nu ook eerst gegeten.
- B. U zegt dat het prima is en loopt met haar mee naar de volgende winkel. Maar als er onderweg een snackbar is, moet er eerst een patatje worden gehaald.
- C. U bent gefrustreerd geraakt door de spiegels in de paskamers, voelt zich rot en wilt nu eerst eten.
- D. Door hoofdpijn, vanwege stress op het werk, wilt u eigenlijk eerst eten. Maar u hebt geen zin in een discussie en gaat met de vriendin mee.

Is het meest gekozen voor antwoord **A**, dan past u het best bij dieettype 1, is het meest gekozen voor antwoord **B**, dan past u het best bij dieettype 2, enzovoort.

