

8.



Na aandacht te hebben besteed aan valse, fysische honger gaan we kijken of en zo ja, welke vormen van valse, mentale honger een rol spelen in jouw haat-liefde verhouding met eten. Ook hier kun je weer gebruik maken van het format "mijn moeilijke eetmomenten".

Emotiehonger

Ben je gewend geraakt om bepaalde vervelende emoties als verdriet, angst of boosheid te vermijden door te gaan eten, dan roepen deze emoties een vals gevoel van honger op. Je hebt onbewust een koppeling gemaakt in je brein tussen de emotie en eten, doordat het eten, op het moment dat je je vervelend voelde, je juist weer even een goed gevoel gaf. Eten lijkt je op deze momenten een vorm van troost te bieden.

Verveelhonger

Verveling is geen vorm van emotiehonger, omdat het hier gaat om een gevoel van onrust zonder emotionele oorzaak. Eten wordt hier niet gebruikt om een emotionele reactie te onderdrukken maar als vorm van afleiding van het onrustige gevoel.

Hoofdhonger

Hoofdhonger is een vorm van continue honger die ontstaat wanneer je veel gedachten en oordelen hebt over eten: wat mag ik wel, wat mag ik niet, wat is gezond, wat is ongezond, wanneer mag ik weer eten? Doordat je de hele dag bezig bent met eten ervaar je ook de hele dag door honger.

Compensatietrek

Wanneer er structureel een disbalans bestaat in de mate waarin je tegemoet komt aan je behoeftes, dan zal je brein je stimuleren om op een andere manier "aan je trekken te komen", bijvoorbeeld door je er toe te verleiden iets zoets of vets te eten. Een disbalans herken je vaak aan gedachtes als "ik heb dit echt even verdiend" "of "ik ben hier zo aan toe".

Mijn mentale hongermomenten

Welke vormen van valse mentale honger denk je te herkennen en wat maakt dat je dit denkt?

