nieuws

Emoties doen meisjes te veel eten

nieuws

Zwaarlijvige pubermeisjes eten vaak te veel onder invloed van emoties, terwijl puberjongens zich veeleer door uitwendige prikkels tot overdaad laten verleiden. Dat blijkt uit een onderzoek dat Caroline Braet en haar collega's van de Universiteit Gent uitvoerden bij 2.474 kinderen en adolescenten. Wat de onderzoekers opviel, is dat alle kinderen en adolescenten met overgewicht zich geremder voelen in hun eetgewoonten dan gewone kinderen. "Zelfs achtjarigen hebben het al", benadrukt Braet.

4 SEPTEMBER 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:05

Zwaarlijvige pubermeisjes eten vaak te veel onder invloed van emoties, terwijl puberjongens zich veeleer door uitwendige prikkels tot overdaad laten verleiden. Dat blijkt uit een onderzoek dat Caroline Braet en haar collega's van de Universiteit Gent uitvoerden bij 2.474 kinderen en adolescenten.

Jongeren die 'emotioneel eten', verwarren negatieve gevoelens met honger. Als ze bang, eenzaam of verveeld zijn, zich afgewezen voelen of andere negatieve emoties ervaren, proberen ze die te neutraliseren door veel te eten. Bij zwaarlijvige meisjes komt dit meer voor dan bij jongens, zo blijkt uit het Gentse onderzoek. "Het is zoals alcohol of drugs gebruiken om je beter te voelen", vergelijkt Braet.

Dikke jongens blijken vooral 'externe eters' te zijn, wat wil zeggen dat ze zich gemakkelijk laten verleiden door verlokkingen van buitenaf, zoals de geur van een friet- of wafelkraam. Het spijsverteringsstelsel geeft normaal inwendige signalen van honger of verzadiging, maar sommige kinderen hebben niet geleerd om die signalen te herkennen en zijn daardoor vatbaarder voor uitwendige prikkels. Als eten binnen bereik is, eten ze meer dan nodig, ook als ze geen honger hebben.

"Het zijn gezellige etertjes", zegt Braet. "Jongens hebben vaak een gebrek aan zelfcontrole - dat uit zich bijvoorbeeld ook in schoolprestaties. Ouders zien graag dat hun jongens flink eten, en moedigen het vaak aan, maar die eetstijl is niet vol te houden, want in onze Westerse wereld komt er voortdurend eten op je af".

Het komt er voor beide groepen zwaarlijvige jongeren op aan om te leren hoe ze moeten omgaan met emotionele prikkels of met de uitwendige verleiding van voedsel.

De Gentse onderzoekers hebben een in Nederland ontwikkelde vragenlijst aangepast voor kinderen, waarmee die ook zelf kunnen achterhalen wat er fout is met hun eetstijl en hoe ze de valkuilen kunnen vermijden. Kinderen met een emotionele eetstijl moeten zich op andere manieren leren ontspannen en omgaan met stress of verveling. Voor de anderen moet het probleem van zelfcontrole aangepakt worden.
Wat de onderzoekers opviel, is dat alle kinderen en adolescenten met overgewicht zich geremder voelen in hun eetgewoonten dan gewone kinderen. "Zelfs achtjarigen hebben het al", benadrukt Braet. Door het idee dat ze te dik zijn, leggen de kinderen zichzelf beperkingen op die vaak niet vol te houden zijn.(KS)

Bron: Het Nieuwsblad

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy