

# "Voedingskeuze weerspiegelt gemoedsgesteldheid"

nieuws

Het gezegde 'je bent wat je eet' klopt, zo laat de Sunday Times weten. Onderzoek toont aan dat onze gemoedsgesteldheid inderdaad wordt weerspiegeld in wat wij in onze mond stoppen. Amerikaanse psychologen gingen de eetgewoonten van 500 mensen na en zochten naar het verband tussen wat de proefpersonen aten en hun gemoedstoestand. Dat leidde tot enkele leuke verbanden.

🕒 17 OKTOBER 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:55

Het gezegde 'je bent wat je eet' klopt, zo laat de Sunday Times weten. Onderzoek toont aan dat onze gemoedsgesteldheid inderdaad wordt weerspiegeld in wat wij in onze mond stoppen. Amerikaanse psychologen gingen de eetgewoonten van 500 mensen na en zochten naar het verband tussen wat de proefpersonen aten en hun gemoedstoestand.

Daaruit bleek dat seksueel gefrustreerde mensen zich graag te buiten gaan aan eten dat rijk is aan koolhydraten, zoals brood of koek, dat de maag snel vult en een bevredigd gevoel geeft. Wie met gevoelens van woede aan tafel gaat, voelt een grote behoefte aan stevige kost waarop energiek kan worden gekauwd, een forse steak bijvoorbeeld.

Bij een crisis zoals een echtscheiding zijn zoete, plakkerige spijzen als roomijs welkom. Blijkbaar bieden die troost. Iets soortgelijks doet zich voor bij de keuze voor cafeïne en zoetigheden door wie somber gestemd is. Mensen die hun bord volproppen, zijn vaak jaloers van aard en hebben deze gewoonte overgehouden aan een jeugdangst om binnen het gezin 'te kort te komen'. Wie zich met enthousiasme op zijn eten stort, heeft doorgaans een open, extrovert en levenslustig karakter.

**Bron:** Gazet van Antwerpen

# VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17  
1000 Bruxelles

## Contact

M • [info@vilt.be](mailto: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](https://x.com/vilt_nieuws)

 screenreader.visit us on our bluesky page:  
<https://bsky.app/profile/viltnieuwbsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra