nieuws

Weerstaan aan verleiding doet diëters meer eten

nieuws

"Grijp niet naar zoetigheid, ook al is de drang hoog. Eet liever een stuk fruit", zo luidt het advies van heel wat dieetgoeroes. Volgens een Britse studie is die 'weersta aan de drang'-strategie volstrekt overbodig. We pijnigen ons onnodig. "Hoe meer vrouwen tegen de verleiding vechten, hoe meer ze uiteindelijk toch eten", klinkt het bij de onderzoekers. Het onderdrukken van een verlangen veroorzaakt immers een terugval, zo menen de psychiaters van de universiteit van Hertfordshire.

23 OKTOBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:01

"Grijp niet naar zoetigheid, ook al is de drang hoog. Eet liever een stuk fruit", zo luidt het advies van heel wat dieetgoeroes. Volgens een Britse studie is die 'weersta aan de drang'-strategie volstrekt overbodig. We pijnigen ons onnodig. "Hoe meer vrouwen tegen de verleiding vechten, hoe meer ze uiteindelijk toch eten", klinkt het bij de onderzoekers.

Het onderdrukken van een verlangen veroorzaakt een terugval, zo menen de psychiaters van de universiteit van Hertfordshire. Daarmee verklaren ze meteen het probleem van heel wat 'jojo'-diëters. De vrouwen aan wie gevraagd werd niet toe te geven aan hun 'goesting' in chocolade, bleken wanneer er wel chocolade was tot 50 procent meer te eten dan dames die gewoon mochten snoepen. Psycholoog James Erskine ondervroeg 130 proefpersonen voor zijn onderzoek, maar enkel vrouwen bleken last te hebben van het 'verleiding-effect'.

De onderzoeker voerde gelijkaardige tests uit bij vrouwelijke rokers. Ook die bleken erg kwetsbaar om een terugval te krijgen, als expliciet werd gevraagd om aan de verleiding te weerstaan in plaats van geleidelijk af te bouwen. "Een terugval komt het meest voor bij personen die een verslaving proberen te onderdrukken die ze écht problematisch vinden. Het is mogelijk dat vrouwen een chocoladeverslaving als een groter probleem zien dan mannen".

Een leuke theorie, maar wat als de chocolade echt aan je billen blijft plakken? Moet je jezelf dan nog steeds geen 'zoete zonde' ontzeggen? "De enige remedie is vrouwen anders laten denken, zodat ze hun verslaving niet meer als een probleem beschouwen. Dat helpt wél, in tegenstelling tot hen te verbieden bepaalde dingen te eten". Sommige dieetspecialisten zien wel wat in de theorie van de Britse onderzoeker. "Het is inderdaad heel zwaar om jezelf te beloven dat je nooit meer chocolade zal eten of nooit meer wijn zal drinken. Je gaat dan écht focussen op wat je niet mag. En eigenlijk stel je jezelf dan een onrealistisch doel", zo klinkt het bij de Weight Watchers.(KS)

Bron: Het Laatste Nieuws

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
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada