

## 4. Emotioneel Over Eten

*Denise de Ridder, Catharine Evers en Marieke Adriaanse*

De zomer van 2007 kenmerkte zich door uitzonderlijk slecht weer met veel regen en kou – voor veel mensen een reden om zich niet erg prettig te voelen en hun negatieve gevoelens weg te eten met snacks en snoep. De zomermaanden van dat jaar kenden dan ook een omzetsijging van gemiddeld 14 procent in de verkoop van chocolade, kauwgom, koekjes en hartige snacks (ANP, 06-09-2007). Eten als je je niet prettig voelt of negatieve emoties ervaart – in jargon ‘emotioneel eten’ – is een wijdverbreid fenomeen, zo suggereert dit persbericht, en wordt dan ook vaak genoemd als een belangrijke factor in de recente epidemie van overgewicht die Nederland en de rest van de wereld teistert. Emotionele eters eten niet alleen wanneer ze honger hebben, maar ook wanneer ze geconfronteerd worden met negatieve emoties – en eten daarom meer dan goed voor hen is. Door velen wordt de zogeheten ‘obesogene voedselomgeving’ (Wadden, Brownell, & Foster, 2002) met zijn ruime aanbod van calorierijk, gemakkelijk te consumeren voedsel op elke plaats en op elk tijdstip van de dag als de belangrijkste boosdoener voor de toename van overgewicht genoemd. Maar als het gaat om de vraag waarom mensen zo gretig gebruik maken van elke gelegenheid om te eten, is emotioneel eten een belangrijke kandidaat.

Of emotioneel eten ook daadwerkelijk verantwoordelijk is voor de recente epidemie van overgewicht is onduidelijk en valt alleen vast te stellen door langdurig epidemiologisch onderzoek waaruit zou blijken dat mensen, meer dan twintig of dertig jaar geleden, negatieve emoties en stress ervaren, of minder tolerant zijn voor dit soort emoties en/of er minder goed mee kunnen omgaan en als gevolg daarvan meer zijn gaan eten. Dat onderzoek bestaat niet, zodat we het antwoord op deze vraag schuldig moeten blijven. Het is

echter wel duidelijk dat het idee dat negatieve emoties de behoefte aan eten vergroten – en dat eten op zijn beurt negatieve emoties kan verminderen – mateloos populair is, zoals bijvoorbeeld tot uitdrukking komt in termen als 'troosteten', 'comfort food' en 'Kummerspeck'. Ondanks de grote populariteit van het idee van 'emotioneel eten' is onduidelijk hoeveel mensen als emotionele eters moeten worden aangemerkt. Ook is onduidelijk in hoeverre negatieve emoties nu echt bijdragen aan overeten en in hoeverre eten helpt om met negatieve emoties om te gaan. Kortom, emotioneel eten blijkt met vele vragen omgeven.



**"Hij houdt van me."**



**"Hij houdt niet van me."**

De ene keer heb je nou eenmaal meer behoefte aan een chocolade toetje dan de andere. Daarom is onze chocolademousse er in twee verschillende verpakkingen.

Die trouwen we allebei even rijk van smaak zijn en wat extra melkchocolade zijn.

Het grote voordeel van Albert Heijn is

In dit hoofdstuk bespreken we deze en andere prangende vragen aan de hand van een aantal recente studies. Allereerst zullen we ons buigen over de vraag of mensen die zichzelf als een emotionele eter beschouwen ook daadwerkelijk meer eten als ze negatieve emoties ervaren. Vervolgens bekijken we in hoeverre emotioneel eten een gewoonte is waar mensen zich nauwelijks bewust van zijn en in hoeverre emotioneel eten samenhangt met zorgen over eten. Daarna bespreken we in hoeverre onderzoek laat zien dat de ervaring van negatieve emoties daadwerkelijk leidt tot meer eten. Dat onderzoek toont aan dat er slechts beperkt bewijs is voor het bestaan van emotioneel eten, in de zin dat negatieve emoties niet echt lijken te leiden tot overeten. Als laatste gaan we in op de vraag op welke manier emoties en eten dan wel met elkaar te maken hebben en laten we zien dat er reden bestaat om aan te nemen dat overeten vooral een gevolg lijkt te zijn van op een verkeerde manier omgaan met emoties.

### **Jezelf beschouwen als een emotionele eter**

Het lijkt bijna een vraag die te vanzelfsprekend is: 'Als je jezelf beschouwt als typisch iemand die een emotionele eter is, eet je dan ook echt meer als je emotioneel bent?' Toch is deze vraag van wezenlijk belang. Veruit het meeste onderzoek naar emotioneel eten maakt namelijk gebruik van vragenlijsten waarbij mensen zelf moeten aangeven in welke mate ze bij angst, verdriet, boosheid, irritatie – noem alle negatieve emoties maar op – geneigd zijn om te gaan eten. De scores op deze vragenlijsten worden vervolgens aan allerlei gedragingen en persoonskenmerken gekoppeld. Zo blijken emotionele eters – zoals vastgesteld met deze vragenlijsten – een persoonlijkheid te hebben die hen gevoeliger maakt voor het ontwikkelen van eetstoornissen en obesitas, zijn ze slechter in het volgen en volhouden van diëten en hebben ze over het algemeen een hoger gewicht. Als scores op deze vragenlijsten zulke belangrijke implicaties hebben, is het van fundamenteel belang dat deze vragenlijsten ook meten wat ze beogen te meten: dat mensen die zichzelf beschouwen als emotionele eters ook daadwerkelijk meer eten wanneer ze emotioneel zijn. Echter, wanneer we een kritische blik op de onderzoeksliteratuur werpen, blijkt dat we eigenlijk helemaal niet weten of het goede vragenlijsten zijn. Zo wordt de gevonden samenhang tussen een hoge score op deze schalen en een hoger gewicht veelal gezien als bewijs dat deze mensen 'dus' ook meer eten in emotionele situaties, maar in feite kan hun overgewicht ook een gevolg zijn van het feit dat deze mensen gewoon te veel eten onder *alle* omstandigheden,

bijvoorbeeld door de eerder genoemde obesogene voedselomgeving met al haar verleidingen.

Een betere test om de validiteit te beoordelen van vragenlijsten die emotioneel eten vast pogen te stellen, is dan ook bestuderen of hoge scores samenhangen met feitelijk eetgedrag in emotionele situaties. Dat is door diverse onderzoekers wel gedaan, maar zij hebben eetgedrag veelal vastgesteld door middel van zelfrapportage. Dat is problematisch, omdat mensen de neiging hebben de hoeveelheid voedsel die ze consumeren systematisch te onderschatten. Een typisch voorbeeld is een onderzoek waaruit bleek dat de onderzochte populatie gemiddeld een dagelijkse calorie-inname rapporteerde die feitelijk zou moeten resulteren in de hongerdood. De onderzoeken die overblijven omdat ze wél keken naar daadwerkelijk eetgedrag, geven geen uitsluitsel op onze vraag: sommige onderzoeken vonden dat zelfbenoemde emotionele eters wel degelijk meer gingen eten in emotionele situaties, terwijl net zoveel andere onderzoeken dit effect niet vonden. Dat was voor ons een reden om een reeks studies uit te voeren (Evers, De Ridder & Adriaanse, 2008) waarbij we keken of vrouwelijke studenten die zichzelf als een emotionele eter beschouwen daadwerkelijk meer eten als ze negatieve emoties ervaren. Eerst stelden we vast of mensen zichzelf als emotionele eter zagen door middel van de eerder besproken vragenlijsten. Vervolgens werden bij de helft van de deelnemers negatieve emoties opgewekt door bijvoorbeeld filmpjes, vignetten met nare gebeurtenissen of negatieve beoordelingen op eerder geleverde prestaties. Bij de andere helft werden geen emoties opgewekt en zij werden bijvoorbeeld geconfronteerd met neutrale filmpjes, vignetten of neutrale beoordelingen op eerder geleverde prestaties. Daarna kregen alle deelnemers onder het mom van een smaaktest verschillende soorten voedsel voorgeschoteld (zoet en hartig; gezond en ongezond) die ze moesten beoordelen op smaak en waarvan ze naar behoefte mochten eten. Uit alle studies bleek dat de emotionele eters (degenen met hoge scores op de vragenlijst) niet meer hadden gegeten dan de niet-emotionele eters (degenen met een lage score). Beide groepen aten evenveel, of ze nu negatieve emoties hadden ervaren of zich in de neutrale conditie bevonden (waar geen emoties waren opgewekt).

Uit deze resultaten blijkt dus duidelijk dat mensen die zichzelf zien als emotionele eters niet noodzakelijkerwijs meer gaan eten in emotionele situaties. De eigen inschatting of je al dan niet een emotionele eter bent, blijkt een slechte voorspeller te zijn van daadwerkelijk eetgedrag. Dat is op zichzelf niet zo vreemd, want het antwoorden op een dergelijke vragenlijst doet een groot

beroep op het inschattingsvermogen van mensen, met alle kans op vergissingen van dien. Niet alleen moeten mensen bedenken wanneer en in welke mate ze emotioneel waren, ook moeten ze bedenken of en hoeveel ze in die omstandigheden aten. Uit onderzoek is gebleken dat het bijzonder lastig is om je een voorstelling te maken van (negatieve) emoties op het moment dat je niet emotioneel bent en bovendien blijkt het ook lastig om je voor te stellen wat de behoefte is aan eten op een moment dat je geen trek hebt.

Al met al laat dit onderzoek niet alleen zien dat emotioneel eetonderzoek waarbij gebruikt is gemaakt van deze vragenlijsten mogelijk geherinterpreteerd moeten worden, maar bovenal dat mensen slechts gebrekkige waarneemers lijken te zijn van hun eigen emotionele eetgedrag. Een punt van kritiek op deze studies zou echter kunnen zijn dat ze plaatsvonden in het laboratorium. Hoewel dit ook duidelijke voordelen oplevert, is het mogelijk dat mensen zich in een dergelijke kunstmatige situatie toch enigszins anders gedragen dan in hun dagelijkse leven.

### **Is emotioneel eten een gewoonte?**

In een volgende reeks studies (Adriaanse, De Ridder & Evers, 2008) keken we naar de relatie tussen emotioneel eten en daadwerkelijke voedselinname buiten het laboratorium. Deelnemers aan het onderzoek hielden daartoe een dagboekje bij van de tussendoortjes die ze gedurende een week aten. We keken met name naar tussendoortjes om zo de kans te vergroten dat mensen negatieve emoties ervaren; die kans is immers groter als op onregelmatige momenten gevraagd wordt het dagboek bij te houden, dan bij reguliere maaltijden op vaste tijdstippen van de dag. Verder waren we geïnteresseerd in de vraag of tussendoortjes eten een gewoonte is die mensen zonder bewust nadenken plegen te doen. Als emotioneel eten een min of meer automatische gewoonte is, dan impliceert dit dat hun antwoorden op een vragenlijst over emotioneel eten niet zo veel zeggen over wat ze eten op emotionele momenten – simpelweg omdat ze daar weinig inzicht in hebben. Deze vraag leek ons belangrijk omdat de eerste reeks studies liet zien dat de scores op de emotioneel vragenlijst niet goed voorspellen hoeveel mensen eten.

In twee studies onder in totaal 135 vrouwelijke studenten hebben we onderzocht welke factor het best voorspelt hoeveel (ongezonde) tussendoortjes mensen eten gedurende een week: de gewoonte om tussendoortjes te eten

(gemeten met vragen als 'Het eten van ongezonde tussendoortjes is iets wat ik doe zonder bij na te denken') of de score op de emotioneel eten vragenlijst. In beide studies (een met een internetdagboek en een met een schriftelijk dagboek) bleek dat de gewoonte om tussendoortjes te eten een betere voorspeller was van het aantal geconsumeerde tussendoortjes en de totale hoeveelheid calorieën aan tussendoortjes dan de emotioneel eten score. Eenzelfde resultaat vonden we ook als we niet alle tussendoortjes bekeken die de respondenten gedurende een hele week aten, maar alleen keken naar de tussendoortjes die ze aten op momenten waarvan ze aangaven dat ze zich onprettig voelden (negatieve emoties ervoeren).

Ook uit deze studies blijkt dus dat de eigen inschatting dat je een emotionele eter bent een slechte voorspeller is van de hoeveelheid eten, in dit geval zelfs typisch 'troosteten' als tussendoortjes. De bevinding dat de gewoonte om tussendoortjes te eten wel voorspellend was, onderstreept deze bevindingen. Gewoonten kenmerken zich immers door het feit dat mensen onbewust dingen doen zonder veel inzicht te hebben in het waar en wanneer.

### **Is emotioneel eten een uitdrukking van zorgen over eten?**

De vraag dringt zich op waar emotioneel eten (in termen van een hoge score op de emotioneel eten vragenlijst) dan wel voor staat als het geen goede voorspeller is van de hoeveelheid voedsel die mensen consumeren als ze negatieve emoties ervaren. Uit eerder onderzoek is gebleken dat een hoge score op de emotioneel eten vragenlijst wellicht meer zegt over de ideeën die mensen hebben over de relatie tussen negatieve emoties en eten: of ze bijvoorbeeld denken geneigd te zijn veel te eten in tijden van stress of denken dat eten een rustgevende werking heeft als ze zich naar voelen (Spoor e.a., 2007). Dit soort ideeën komt mogelijk voort uit de zorgen die mensen zich maken over hun eetgedrag. Samenhangend met de epidemie van overgewicht en de behoefte om het eigen gewicht onder controle te houden, blijkt dat zorg over het eigen eetpatroon wijdverbreid is. Zo blijken Amerikaanse jonge vrouwen zich te schamen als ze in een winkel een chocoladereep moeten afrekenen omdat dit erop zou kunnen wijzen dat ze een ongebreidelde snoeplust hebben (Rozin e.a., 2003). Opmerkelijk genoeg blijkt bezorgdheid over het eigen eetpatroon samen te hangen met de eigen inschatting een emotionele eter te zijn (zoals gemeten met de emotioneel eten vragenlijst). Adolescenten die zelf aangeven een emotionele eter te zijn, voelen zich bijvoorbeeld dikker dan degenen die

lagere scores rapporteren op de emotioneel eten vragenlijst, ook al bleek hun gewicht vergelijkbaar met dat van adolescenten die dachten geen emotionele eter te zijn; bovendien maakten de adolescenten die zichzelf als emotionele eter beschouwen zich meer zorgen om hun eetgedrag.

Vergelijkbare bevindingen kwamen naar voren in onze eigen studie naar de relatie tussen emotioneel eten en bezorgdheid over eten (Adriaanse, De Ridder & Evers, 2008). In deze studie vroegen we 146 studenten (onder wie 18 mannen) naar de mate waarin ze zich zorgen maakten over hoeveel en wat ze aten, de mate waarin ze hun eetgedrag steeds in de gaten hielden, de mate waarin ze dachten invloed te kunnen uitoefenen op hun eetgedrag en de aard van hun motivatie om gezonder te eten (ofwel ingegeven door een autonome behoefte, ofwel door wat ze meenden dat andere mensen van hen verwachten). Uiteraard bepaalden we ook hun score op de emotioneel eten vragenlijst. Wat bleek? Emotioneel eten was een van de belangrijkste voorspellers van de genoemde bekommernissen omtrent eten, zelfs als we daarbij controleerden voor variabelen waarvan verwacht mag worden dat die ook invloed hebben op zorgen over eetgedrag zoals (over)gewicht en de gewoonte om veel tussendoortjes te eten. Uit dit onderzoek blijkt dus dat de eigen inschatting dat je de persoonlijkheid van een emotionele eter hebt, wellicht meer zegt over een algemene preoccupatie met het eigen eetgedrag dat men abusievelijk toeschrijft aan de ervaring van negatieve emoties, dan een voorspeller van hoeveel men eet onder emotionele omstandigheden. Uit ander onderzoek is gebleken dat emotionele eters in het algemeen meer negatieve emoties ervaren dan niet-emotionele eters, wat zou kunnen verklaren dat ze ook meer negatieve gevoelens hebben over eten.

### **Voorspellen negatieve emoties eetgedrag?**

Tot dusver hebben we laten zien dat de mate waarin mensen zichzelf beschouwen als een emotionele eter eerder iets lijkt te zeggen over de manier waarop ze zich bezighouden met eten dan over hun daadwerkelijk eetgedrag. Die bevinding is belangrijk, maar zegt nog niet zoveel over hoe de relatie tussen emoties en eetgedrag dan wel in elkaar steekt. In het algemeen is het zo dat bij mensen met eetstoornissen die relatie het meest duidelijk is. Onderzoek heeft bijvoorbeeld overtuigend aangetoond dat negatieve emoties vreetbuien ontlokken bij mensen met een eetbuistoornis of obesitas. Bij niet-klinische populaties (bij mensen die geen eetstoornis hebben) is de relatie tussen emoties

en eetgedrag helaas minder eenduidig. Zo wordt vaak gevonden dat negatieve emoties bij lang niet iedereen resulteren in verhoogd eetgedrag, maar wel bij mensen die chronisch aan de lijn doen en op een vermageringsdieet zijn. Hoe komt het dat juist chronische lijners meer eten als ze zich onprettig voelen? De verklaring is dat deze groep zo krampachtig controle probeert te houden over het eetgedrag dat negatieve emoties resulteren in controleverlies, wat vervolgens weer resulteert in (overmatig) eetgedrag. Er zijn echter ook studies die deze verklaring tegenspreken. Dat heeft waarschijnlijk te maken met de definitie van lijnen: lijnen is eigenlijk een lastig concept en veel minder eenduidig dan het lijkt. Onderzoek heeft namelijk laten zien dat lijners niet noodzakelijkerwijs minder calorieën eten dan niet-lijners; het is eerder zo dat deze groep mensen heel erg bezig is met wat wel en wat niet kan en mag worden gegeten. Maar tegenwoordig, in onze obesogene omgeving, lijkt bijna iedereen zich bezig te houden met zijn of haar figuur. We letten allemaal wel (een beetje) op ons eetgedrag. Niet voor niets worden we in Nederland door de overheid gestimuleerd om regelmatig een 'balansdag' in te lassen.

Daarom is het wellicht handiger om de groep lijners even te laten voor wat ze is en te kijken naar de groep die dan overblijft: mensen zonder eetstoornis die niet aan de lijn doen. Ook bij deze groep is de relatie tussen emoties en eetgedrag niet eenduidig. Eigenlijk laten de onderzoeken een wirwar aan resultaten zien. Zo wordt gevonden dat men – na het ervaren van emoties – soms inderdaad meer gaat eten, soms juist minder en soms blijft het eetgedrag onveranderd. Dat emoties niet bij willekeurig iedereen resulteren in verhoogd eetgedrag, is eigenlijk heel logisch vanuit biologisch standpunt bezien. Wanneer mensen emoties ervaren, vinden allerlei fysiologische veranderingen plaats in het lichaam die leiden tot de afgifte van een hongerremmend hormoon en tot een diversiteit aan veranderingen in de maag die een gevoel van verzadiging geven. In tegenstelling tot een toename in trek, zou een afname in trek dus juist een normale reactie op emoties zijn. Ook vanuit een functioneel perspectief lijkt eten onder emotionele omstandigheden niet erg logisch, omdat verondersteld wordt dat emoties juist plaatsvinden om te kunnen omgaan met de eisen die de omgeving aan ons stelt. Als er bijvoorbeeld een beer op ons pad komt, voelen we angst. Die angst brengt elke vezel in ons lichaam in opperste paraatheid, zodat we bijvoorbeeld weg kunnen vluchten of het gevecht juist in volle concentratie aan kunnen gaan. Het is niet erg functioneel om onder dergelijke emotionele omstandigheden te gaan eten. Wat dat betreft lijkt het logischer om juist meer te gaan eten onder positieve emotionele omstandigheden. In tegenstelling tot negatieve



emoties, wekken deze plezierige emoties in mindere mate fysiologische veranderingen op die gepaard gaan met de afgifte van hongerremmende hormonen. De relatie tussen positieve emoties en eetgedrag is echter tot op heden sterk onderbelicht gebleven. In een reeks studies waarbij we zowel positieve als negatieve emoties induceerden bij studenten die deelnamen aan laboratoriumonderzoek, vonden we echter dat er inderdaad meer gegeten werd bij positieve dan bij negatieve emoties. Voordat we meer dan alleen kunnen speculeren over de reden waarom juist positieve emoties resulteren in toegenomen eetgedrag, moet er in de toekomst meer onderzoek gedaan worden naar dit fenomeen.

### **Eetgedrag, een reactie op disfunctionele emotieregulatie?**

Wanneer eten in (negatieve) emotionele situaties vanuit een biologisch of functioneel standpunt niet erg aannemelijk lijkt te zijn, is de volgende vraag of en welke persoonlijke eigenschappen bij sommige individuen ervoor zorgen dat ze bij negatieve emoties toch meer gaan eten. Er zijn diverse onderzoekers die speculaties hebben gedaan over het mechanisme dat ten grondslag zou liggen aan de relatie tussen negatieve emoties en te veel eten. Zo zou men willen wegluchten van de emotionele situatie en in plaats van de aandacht op de emotionele situatie te richten, wordt deze verschoven naar voedsel. Een ander idee is dat men de negatieve emoties wil doen verdwijnen door positieve emoties op te wekken; men zou plezier ontleen aan het oppeuzelen van lekker voedsel of aan het eten van snacks die anders eigenlijk 'verboden vruchten' zijn. Ook is wel geopperd dat eten als afleiding dient voor de stress die negatieve emoties met zich meebrengen. Wat al deze theorieën in feite veronderstellen, is dat eten onder emotionele omstandigheden een vorm van *coping* is, een manier om met deze emoties om te gaan. Het probleem is echter dat overeten een disfunctionele manier is om met emoties om te gaan: meer eten als je je rot voelt, helpt niet echt om deze gevoelens te laten verdwijnen. Indirect verwijzen deze verklaringen er bovendien naar dat het probleem wellicht niet in de eerste plaats bij de negatieve emotie zelf ligt, maar bij een gebrek aan de juiste strategieën om met deze emoties om te gaan.

In een volgende reeks studies wilden we daarom onderzoeken of te veel eten mogelijk een reactie is op disfunctionele emotieregulatie in plaats van een reactie op de negatieve emotie zelf.

In een eerste onderzoek maten we met een vragenlijst in welke mate de deelnemers de karaktereigenschap hadden om negatieve emoties in het dagelijkse leven te onderdrukken, of in welke mate zij het karakter hadden om hun negatieve emoties juist een positieve wending te geven (herwaarderen). Onderdrukken is een disfunctionele emotieregulatiestrategie die een averechts effect heeft: het leidt juist tot een toename van negatieve gevoelens. Herwaarderen daarentegen, is wel een functionele strategie die negatieve emoties in intensiteit doet afnemen. Nadat de vragenlijst afgenomen was, werden bij de helft van de deelnemers negatieve emoties geïnduceerd door de herinnering aan een verdrietige gebeurtenis. Bij de andere helft werden geen emoties opgewekt door hen aan een neutrale, alledaagse gebeurtenis te laten denken. Daarna kregen alle deelnemers weer de eerder besproken smaaktest om hun eetgedrag vast te stellen. De resultaten lieten zien dat deelnemers die in het dagelijks leven hun negatieve emoties vaak onderdrukten, significant meer aten in vergelijking met deelnemers die dit in hun dagelijkse leven niet deden of deelnemers die hun emoties veelal herwaarderen. Dit verschil werd echter alleen gevonden wanneer emoties waren opgewekt. Dus het was niet zo dat de 'onderdrukkers' zonder meer altijd meer aten, alleen wanneer zij zich in een emotionele situatie bevonden.

In een tweede studie werden bij alle deelnemers negatieve emoties opgewekt door hen naar een zeer aversief filmfragment te laten kijken. De helft van de deelnemers werd van tevoren echter geïnstrueerd om hun gezicht in de plooi te houden, zodat geen enkele emotie van hun gezicht af te lezen zou zijn. Zij werden dus geïnstrueerd hun emoties te onderdrukken. De andere helft werd van tevoren geïnstrueerd om het fragment te bekijken met het idee dat het allemaal nep was door zich bijvoorbeeld te richten op het perspectief van de camera. Zij werden dus geïnstrueerd hun emoties te herwaarderen. Daarna volgde weer een smaaktest. Ook dit onderzoek liet zien dat de deelnemers die moesten onderdrukken significant meer aten dan de deelnemers die moesten herwaarderen. Opvallend was dat ze alleen meer aten van het troosteten, dus van de voedseltypen met een hoog vet en caloriegehalte (zoals chips en chocola).

In een derde studie wekten we emoties op door deelnemers terug te laten denken aan een situatie waarin ze erg boos waren. De helft van de deelnemers werd dit keer niet geïnstrueerd te onderdrukken, maar te rumineren (piekeren): keer op keer terugdenken aan deze negatieve gebeurtenis. Rumineren wordt eveneens beschouwd als een disfunctionele emotieregulatiestrategie. De andere helft van de deelnemers moest ook steeds terug denken aan de negatieve gebeurtenis, maar zij werden geïnstrueerd dit te doen door mid-

del van herwaarderen. Na de smaaktest bleek wederom dat deelnemers die de disfunctionele strategie toe hadden moeten passen (dit keer rumineren), meer aten van het troosteten dan de deelnemers die moesten herwaarderen. Bovendien lieten al deze onderzoeken zien dat emoties op zichzelf niets te maken hadden met het eetgedrag. Met andere woorden: niet de emoties zelf, maar een disfunctionele manier van omgaan met deze emoties, was verantwoordelijk voor het toegenomen eetgedrag. Van functionele emotieregulatiestrategieën daarentegen, leek juist een beschermende werking uit te gaan. Hoewel veel onderzoekers dus veronderstellen dat eten een vorm van emotieregulatie is, lieten deze studies juist zien dat eten eerder een reactie is op disfunctionele emotieregulatie dan dat het zelf een regulatiestrategie is.

## **Discussie en conclusie**

In dit hoofdstuk hebben we studies besproken die trachten meer duidelijkheid te verschaffen over het fenomeen emotioneel eten dat zowel in wetenschappelijk als maatschappelijk opzicht een heet hangijzer is. Maatschappelijk omdat emotioneel eten door zowel leken als de media als een verklaring wordt gezien voor de epidemie van overgewicht, wetenschappelijk omdat enkele tientallen jaren van onderzoek meer vragen dan antwoorden hebben opgeroepen over de relatie tussen negatieve emoties en eetgedrag. Ondanks het feit dat nog niet helemaal duidelijk is hoe de relatie tussen negatieve emoties en (over)eten in elkaar steekt, kunnen we toch een aantal voorzichtige conclusies trekken. Allereerst dat de eigen inschatting of men een emotionele eter is weinig zegt of men (al dan niet in emotionele situaties) geneigd is meer te eten, maar eerder een uitdrukking lijkt te zijn van een preoccupatie met het eigen eetgedrag. In de tweede plaats kunnen we concluderen dat er weinig bewijs is – althans in de normale bevolking zonder eetstoornissen – dat de ervaring van negatieve emoties leidt tot meer eten. De derde conclusie is dat te veel eten eerder een reactie lijkt te zijn op het niet goed kunnen hanteren van negatieve emoties. Met name die laatste bevinding heeft belangrijke implicaties voor vervolgonderzoek en mogelijk op termijn ook voor preventieve interventies die kunnen bijdragen aan het terugdringen van overgewicht en disfunctioneel overeten.

---

## Literatuur

- Adriaanse, M.A., Ridder, D. de & Evers, C. (2008). *Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating?*
- Evers, C., Ridder, D. de & Adriaanse, M.A. (2008). *Assessing yourself as an emotional eater: Mission impossible?*
- Rozin, P., Kabnick, K., Pete, E., Fischerler, C. & Shields, C. (2003). The ecology of eating: Smaller portion sizes in France than in the United States help explain the French paradox. *Psychological Science*, 14, 450-454.
- Spoor, S.T.P., Bekker, M.H.J., Strien, T. van & Heck, G. van (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48, 368-376.
- Wadden, T.A., Brownell, K.D. & Foster, G.D. (2002). Obesity: Responding to the global epidemic. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 70, 510-525.