



Stappenplan ná een eetbui

6 stappen die je kunt doorlopen ná een eetbui, om de vicieuze cirkel te doorbreken en je relatie met eten en jezelf te verbeteren

INFO

Een eetbui voelt vaak als een overweldigend moment waarin je de regie over jezelf verliest. Dat is niet gek, want je hersenen schakelen bij stress en overprikkeling over op het snelle, automatische systeem dat gericht is op overleving.

In het moment zelf is het daarom moeilijk om jezelf tegen te houden. Maar ná de eetbui kun je een aantal dingen doen om de regie weer terug te pakken.

In dit bestand vind je een stappenplan dat ik heb samengesteld op basis van mijn eigen ervaring én wetenschappelijke inzichten.

De stappen hebben als doel om rust te vinden, beter voor jezelf te zorgen en het patroon van eetbuien stap voor stap te doorbreken.

Stap 1: Creëer een bewuste onderbreking

Eetbuien doorbreken begint eigenlijk al op het moment dat je merkt dat het misgaat. Dat besef kan pas na de eetbui komen, maar kan ook al tijdens of vóór je daadwerkelijke eetbui zijn. Op het moment dat je beseft *'dit wil ik niet'*, doorloop dan de volgende stappen:

- Zeg hardop 'STOP' tegen jezelf.
- Adem 3x in en uit en verleng daarbij je uitademhaling.

Door bewust te stoppen en rustig te ademen, activeer je het parasympathisch deel van je zenuwstelsel dat zorgt voor rust en herstel. Zo kom je uit de stressmodus en maak je ruimte om bewuste keuzes en impulscontrole toe te passen.



Stap 2: Acceptatie & zelfcompassie



Accepteer dat de eetbui is gebeurd. Acceptatie betekent niet dat je het gedrag goed hoeft te keuren, maar dat je erkent dat je een mens bent en dat er iets is gebeurd wat je niet wilde.

Iedereen maakt fouten, en het verliezen van controle is menselijk.

Gun jezelf rust en ruimte om te herstellen. Door zelfcompassie toe te passen, activeer je het parasympathische zenuwstelsel dat zorgt voor ontspanning en veiligheid. Zo kom je makkelijker uit de stressmodus.

Met zelfkritiek en zelfhaat activeer je juist het sympathische deel van je zenuwstelsel, wat nieuwe eetbuien uit kan lokken.

Praat tegen jezelf, zoals je ook tegen je beste vriendin zou praten.

Stap 3: Onderzoek de oorzaak van je eetbui



Neem rustig de tijd om te ontdekken welke factoren jouw eetbui hebben getriggerd:

- Was het een **lichamelijke** behoefte, zoals honger, vermoeidheid, dorst?
- Was het een **emotie**, bijvoorbeeld eenzaamheid, angst of ongemak?
- Was het een negatieve **gedachte**, zoals 'Nu is het toch al verpest'?
- Was het een **situatie** of gebeurtenis, zoals stress op het werk of alleen thuis zijn?

Door zonder oordeel te onderzoeken wat je triggers zijn, leer je beter begrijpen wat er nodig is om het patroon te doorbreken.

Stap 4: Maak een Als-Dan plan

Bedenk een 'als-dan'-plan (*implementatie-intentie*) voor de volgende keer dat je in een vergelijkbare situatie komt. Dit helpt je om beter voorbereid te zijn en het automatische systeem te doorbreken.

Bijvoorbeeld:

- **Als** ik me gestrest voel, **dan** neem ik eerst een pauze of doe ik een ademhalingsoefening.
- **Als** ik alleen thuis ben en eetdrang opkomt, **dan** zet ik een glas water klaar en loop ik even een rondje.
- **Als** ik merk dat ik onrustig word, **dan** neem ik vijf diepe ademhalingen

Stap 5: Voed je lichaam met regelmaat en zelfzorg

Na een eetbui kan het verleidelijk zijn om te compenseren met eetrestricties of overmatige beweging. Toch helpt het juist om je normale eet- en beweegroutine weer op te pakken.

Je lichaam heeft behoefte aan structuur, regelmaat en voldoende voeding om weer in balans te komen.

Regelmatig eten geeft je lichaam en brein het signaal dat het veilig is, waardoor honger en emoties beter in balans komen. **Zo verklein je de kans op een nieuwe eetbui.**



Stap 6: Vier de kleine successen!

Ons brein is van nature negatief ingesteld. Daarom ligt de focus vaak vooral op wat niet goed ging. Maar iedere stap vooruit – hoe klein ook – mag gevierd worden.

Denk aan:

- Het uitstellen van een eetbui
- Milder tegen jezelf praten na een eetbui
- Je eetbuigevoelens benoemen i.p.v. te negeren
- Een oefening doen om je zenuwstelsel te kalmeren
- De eetbui eerder kunnen stoppen

Herinner jezelf aan deze kleine overwinningen, vooral op moeilijke momenten. Terugvallen horen erbij en zijn geen falen, maar een kans om te leren en weer verder te gaan.

Onthoud

Je hoeft het niet perfect te doen. Elke kleine stap die je zet om voor jezelf te zorgen na een eetbui, helpt je lichaam én je hoofd om weer tot rust te komen.

Wees mild, wees nieuwsgierig en gun jezelf de tijd om te herstellen.

Merk je dat je blijft vastlopen, of wil je samen kijken wat er achter jouw eetbuien zit? Dan ben je altijd welkom om contact met mij op te nemen

Liefs 