

## Heb ik last van emotie-eten?



## Of ben ik meer een verleidingseter?

Wil je weten of je vooral een emotie-eter bent of juist een verleidingseter? Of allebei? Neem een pen en beantwoord onderstaande vragen. Denk er niet te lang over na, het is geen wetenschappelijke test. Omcirkel direct de A of B als het antwoord voor jouw gevoel 'ja' is.

- 
- |     |  |   |
|-----|--|---|
| 1.  | Op een feestje houd ik me keurig in, thuis duik ik stiekem de koelkast in              | A |
| 2.  | Als ik moe ben, dan vul ik mijn lege batterij op met troost-eten                       | A |
| 3.  | In een wok restaurant kan ik mij slecht beheersen, dan schep ik toch drie keer op      | B |
| 4.  | Wijn en hapjes op een borrel? Nee zeggen is dan wel heel moeilijk                      | B |
| 5.  | Als ik me onrustig of leeg voel, dan is de drang naar snoepen en snaaien groot         | A |
| 6.  | Op een verjaardag kan ik het gebak en de hapjes moeilijk weerstaan                     | B |
| 7.  | Ik voel me vaak schuldig dat ik weer aan het snoepen geslagen ben                      | A |
| 8.  | Als mensen in mijn bijzijn eten, dan wil ik ook meedoen                                | B |
| 9.  | Ik heb een paar keer per week een snoep- of snaaibui                                   | A |
| 10. | Als er op gebak getrakteerd wordt, dan kan ik dit slecht weerstaan                     | B |
| 11. | Bij de benzinepomp neem ik heel vaak een reep chocola of een ijsje                     | B |
| 12. | Eten geeft mij troost als ik mij verdrietig alleen of onrustig voel                    | A |
| 13. | De kantine sla ik liever over; ik neem namelijk vaak meer dan gepland                  | B |
| 14. | Eindelijk tijd voor mezelf! Verdiend! Daar horen chocola of wijn met hapjes bij        | A |
| 15. | De geur van versgebakken brood, dan ga ik direct voor de bijl                          | B |
| 16. | Nee zeggen tegen gebak vind ik lastig, vooral als de gastvrouw zo aandringt            | B |
| 17. | Ik eet vaak automatisch en snel. Pas later zie ik hoeveel ik gegeten heb               | A |
| 18. | Ik schaam mij dat ik steeds weer ga snoepen, terwijl ik weet hoe slecht ik me dan voel | A |
| 19. | In een hotel eet ik altijd teveel van het ontbijt, veel te veel keuze                  | B |
| 20. | Ik ben gewend mijzelf te troosten of te belonen met lekker eten                        | A |
- 

Tel op hoe vaak je A omcirkelt hebt en hoe vaak B

Totaal A:

Totaal B:

---

## Uitslag

### Emotie-eter of Verleidingseter test

Emotie-eters scoren hoog op A-vragen

Heb je minimaal 5x 'ja' bij A gescoord? Dan is er duidelijk sprake van emotie-eten. Je eet of snoept meer dan je zou willen als je je verdrietig, boos, eenzaam of leeg voelt. Door te eten en te snoepen zorg je voor demping van je gevoelens van verdriet, boosheid of eenzaamheid. Deze gevoelens eet je als het ware weg. Eten en snoepen biedt jou troost. Dat betekent dat je lastige gevoelens naar de achtergrond verdwijnen. Je negeert je werkelijke gevoelens door te gaan eten.

De vraag is waar je daadwerkelijk naar 'hongert' als je je verdrietig, boos, moe of alleen voelt. Waar heb je nu echt behoefte aan? Aan een luisterend oor? Aan rust? Aan waardering?

Verleidingseters scoren hoger op B-vragen

Scoor je minimaal 5x 'ja' bij B? Dan heb je moeite met verleidingen. Verjaardagen, feestjes, barbecues zijn lastig voor je. De hapjes staan binnen handbereik, de gastvrouw dringt aan. Voor jou is het moeilijk om dan nee te zeggen.

Bij een bezoek aan de markt hoort gebakken vis. De geur van versgebakken brood drijft je de warme bakker binnen. De aardbeien gebakjes zien er fantastisch uit. Je neemt er twee. Bij een wok restaurant is de verleiding groot om vier keer op te scheppen. Nemen de anderen een dessert? Dan jij ook.