

Tatjana van Strien

Afvallen op maat

*Een methode met
blijvend resultaat*

BOOM AMSTERDAM

© 2007, 2014 Tatjana van Strien, Nijmegen, p/a Uitgeverij Boom, Amsterdam

Eerste druk, eerste oplage, 2007

Eerste druk, tweede oplage, 2008

Eerste druk, derde oplage, 2009

Eerste druk, vierde oplage, januari 2010

Eerste druk, vijfde oplage, mei 2010

Tweede druk, eerste oplage, januari 2014

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Boekverzorging René van der Vooren, Amsterdam

ISBN 978 90 8506 459 6 | NUR 443

www.uitgeverijboom.nl

info@uitgeverijboom.nl

Inhoud

Woord vooraf bij de eerste druk 11
Bij de tweede herziene & uitgebreide druk 14

I *Inleiding* 15

Een zaal vol dikke mensen 18
De opbouw van dit boek 21

2 *Het vrouwelijk schoonheidsideaal* 25

Het traditionele slankheidsideaal 26
Evolutionaire tegenover culturele factoren 28
Uiterlijk en emancipatie 30
De keerzijde van de medaille 31
Gespierde schoonheid 32
Dik en dun door de eeuwen heen 33
 ▸ *Een sociaaleconomische theorie* 35
Het maakbare lichaam 37

3 *Wat er mis kan gaan* 41

Helpt lijnen? 42
 ▸ *De verloren strijd van Hanneke Groenteman* 43
Het jojo-effect 45
De gezondheidsrisico's van obesitas 47



- Anorexia: het middel erger dan de kwaal 49
 - Boulimia en binge eating 51
 - *De prijs van boulimia* 53
 - Nogmaals: de lokroep van de dieetgoeroes—dr. Atkins & consorten 55
 - Sonjabakkeren 58
 - Toch kan het ook goed gaan 60
- 4 *Hoe ontstaat overgewicht?* 63**
- Erfelijke factoren 64
 - Een psychoanalytische benadering 66
 - Traumatische ervaringen 67
 - De invloed van depressie 68
 - Eetstoornissen en verslaving 70
 - Overgewicht als gevolg van lijnen 73
- 5 *Psychologisch onderzoek van het eetgedrag* 75**
- Een soort thermostaat 76
 - *Een homeostatisch regelmechanisme* 77
 - De risico's van lijnen 78
 - *Waarom sommige mensen niet af kunnen vallen* 78
 - *Nisbetts lijnende dikke mensen* 80
 - *Het milkshake-ijsexperiment* 81
 - Een aan/uit-knopje? 82
 - De marges van het normale 83
 - Lijngericht eten als risicofactor 84
 - Externe eters 86
 - *De adrenalineproeven van Stanley Schachter* 86
 - *Pudels latent obese mensen* 87

Emotionele eters	89
▸ <i>De proeven van Schachter</i> [vervolg]	90
Gevoelsblindheid	91
▸ <i>Het verband tussen gevoelsblindheid en emotioneel eetgedrag</i>	91
Vrouwen	92
<i>Chodorows moeders en dochters</i>	93
6	<i>Een zelfonderzoek</i> 97
Problemen met vragenlijsten voor eetgedrag	98
Stap 1—Invullen van de zelftoetsen	100
<i>Zelftoets voor eetgedrag</i>	100
<i>Zelftoets voor gevoelsblindheid</i>	102
Stap 2—Bijhouden van een eetdagboek	102
Stap 3—Opnieuw invullen van de zelftoetsen	105
Therapie op maat	106
7	<i>Lijnen en extern eten: wat kun je eraan doen?</i> 111
Gezonde lichaamsbeweging	113
Een verantwoord eet- en leefpatroon	114
De verzadigingsindex	115
Hoe eetbuien tegen te gaan?	118
Andere zelfhulptips	119
Hoge scores op de overige eetschalen	121
Therapie voor sterk externe eters	122
Zelfhulpsuggesties voor externe eters	124

8 *Eten en emotie: wat kun je eraan doen?* 125

Zelfonderzoek voor emotionele eters: het eetdagboek 127

Bewustwording van schaduwvertuigingen 128

Willen & moeten 132

Zelfhulpsuggesties voor emotionele eters 133

▸ *De oefening van Linehan* 134

▸ *Nog een oefening van Linehan* 136

▸ *Het experiment van Strack* 136

▸ *Sonja Lyubomirsky: algemene leefregels* 137

Groepstherapie emotie-eten 138

Psychotherapie 140

De zelfconfrontatiemethode 143

Cognitief-emotionele therapie 146

9 *Het dikke kind* 149

De externalisering van het kind 151

▸ *De verleiding van de verboden vrucht* 153

Het kinderlijk spiegellichaam 154

Emotioneel etende kinderen 155

▸ *Ongelukkige Anneke* 156

Voedende moeders 157

Manipulatieve ouders 158

Een kindversie van de NVE 159

Wat doen we eraan? 161

Algemene adviezen aan ouders en opvoeders over
het eetgedrag van hun kinderen 163

Adviezen aan ouders en opvoeders van externe eters 164

Adviezen aan ouders en opvoeders van lijnende kinderen 166

Adviezen aan ouders en opvoeders van emotionele eters 166

Psychotherapie 167

Positieve lichaamsbeleving 168

10 *Afscheid van het jojoën* 171

Bijlagen

Bijlage A Body Mass Index (BMI) en taillemaat 178

Bijlage B Zelftoets voor eetgedrag 180

Bijlage C Zelftoets voor gevoelsblindheid 185

Bijlage D Het eetdagboek 188

Bijlage E Zelftoets voor eetgedrag 191

Bijlage F Zelftoets voor gevoelsblindheid 194

Bijlage G Een handvat voor hulpverleners 196

Bijlage H Oefeningen internettraining 'Denk je slank' 204

Wetenschappelijke verantwoording 215

Adressen & websites voor verdere informatie en hulp 222

Over de auteur 224

Woord vooraf bij de eerste druk

Veel mensen nemen zich met Nieuwjaar of tegen de zomer voor nu eens echt korte metten te gaan maken met hun overvloedige kilo's. Aangemoedigd door de damesbladen en dieetboeken, die heel handig op deze behoefte inspelen, gaan zij op dieet. Na één week houdt zo'n kwart van hen het al voor gezien. En bij degenen die langer doorgaan is het behaalde gewichtsverlies zelden blijvend. Niet meer dan één op de vijf weet het behaalde gewichtsverlies minstens een jaar te behouden. Na vier jaar is meer dan de helft zelfs zwaarder dan vóór het dieet. De moeizaam kwijtgeraakte kilo's zitten er dus vaak snel weer aan: het bekende jojo-effect. Wanneer zich een veelbelovend nieuw dieet aandient, herhaalt zich deze cyclus, met de bijbehorende goede voornemens en een zo mogelijk nog hoopgevender begin. Maar als het gewichtsverlies daarna minder van een leien dakje gaat en tot stilstand komt, geeft men het dieet meestal op en komen de kwijtgeraakte kilo's er langzaam maar zeker weer aan. Het jaar daarop herhaalt dit patroon zich, en ook de jaren daarna, soms wel tot tien keer toe. Voor de meesten zonder blijvend succes.

Is er dan helemaal geen hoop op een blijvend resultaat? In mijn boek *De afslankmythe* heb ik de valse beloften van de 'afslankindustrie' doorgeprikt en de redenen geanalyseerd waarom afvallen vaak niet lukt. De titel 'afslankmythe' heeft bij sommigen de indruk gewekt dat het toch niets wordt, wat je ook probeert. Hadden ze verder gelezen, dan hadden ze gezien dat er wel degelijk hoop is, wanneer het eenmaal is gelukt inzicht te krijgen in de persoonlijke oorzaken van de eetproblemen. Die oorzaken liggen op het psychologische vlak, en daarom is eerst een psychologisch zelfonderzoek nodig waarmee de lezer het eigen eetgedrag 'de maat neemt'. In *De afslankmythe* heb ik daarvoor een methode aangereikt, leidend tot adviezen op maat.

Uit de vele positieve reacties die ik heb gekregen, blijkt dat velen daarbij baat hebben gehad, en dat niet voor een tijdje, zoals bij het zoveelste dieet, maar blijvend. Met name mijn analyse van de relatie tussen eten en emotie heeft bij tal van lezers de ogen geopend voor de oorzaak van hun overgewicht. Maar ook mijn beschouwing over 'extern eten' en 'lijngericht eten' heeft velen bewust gemaakt van de gevaren waaraan ze blootstaan en de voor hen beste manier om hun gewicht binnen de perken te houden. De in tientallen landen gebruikte *Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag* (NVE), die ik als hulpmiddel heb ontwikkeld en die in vertaling over de hele wereld wordt afgenomen, wordt sindsdien in een nieuwe bewerking op nog weer grotere schaal gebruikt.

In dit nieuwe boek vindt u de kern van de inhoud van *De afslankmythe* terug, maar dan aangevuld en geactualiseerd. Vanwege de schrikbarende toename van het aantal kinderen met overgewicht heb ik een nieuw hoofdstuk toegevoegd over het dikke kind, bedoeld voor ouders en opvoeders. De lezer vindt daar ook de uitkomsten van onderzoek met de onlangs gereedgekomen kindversie van mijn vragenlijst voor eetgedrag. En, uiteraard, gerichte adviezen om het euvel tegen te gaan.

Behalve voor de talloze vrouwen en mannen die kampen met overgewicht — bij zichzelf, hun partner of hun kinderen — is het boek ook geschreven voor de hulpverleners om hen heen: diëtisten, voedingsdeskundigen, artsen en psychologen. Voor het herkennen van het soort eetprobleem dat aan de orde is heb ik een korte vragenlijst opgenomen (geïnspireerd op de NVE), die het mogelijk maakt in korte tijd zelf een diagnose te stellen. Mede gebruikmakend van suggesties van ervaren hulpverleners geef ik ook handreikingen om eetproblemen en overgewicht te lijf te gaan. Uit reacties op *De afslankmythe* blijkt dat tal van lezers op deze manier de voor hen aangewezen weg inderdaad hebben gevonden, soms door daarnaast gebruik te maken van door mij genoemde zelfhulpboeken.

Voor degenen die tot de hardnekkige probleemeters behoren, is meer nodig. Maar dit boek kan hen wel helpen bij het vinden van die vorm van professionele hulp die voor het aanpakken van hun eetprobleem het

meest geschikt is. Hier en daar ga ik ook iets nader in op ernstige eetstoornissen, zoals *anorexia* en *bulimia nervosa*. Maar dit gebeurt alleen zijdelings—vooral om te laten zien waartoe excessief lijnen kan leiden. Omdat dit boek vooral is bedoeld voor mensen met overgewicht, en omdat dit soms samengaat met ‘eetbuien’, zal ik aan *déze* eetstoornis (*binge eating disorder*) wel enige aandacht besteden. Degenen die kampen met deze ernstiger stoornissen, vinden achter in het boek adressen voor hulp.

Ter wille van de meer deskundige lezers ga ik hier en daar wat dieper in op achterliggende theorieën, meestal in een ‘excursie’ of speciaal kadertje. Wie dit boek primair leest om een antwoord te vinden op de eigen problemen, kan deze passages overslaan.

Mensen die bijdroegen aan de totstandkoming van *De afslankmythe* heb ik toen al bedankt. Ook bij dit nieuwe boek waren de constructieve kritiek en de speelse suggesties van mijn vader een grote steun. Daarnaast wil ik graag de volgende mensen noemen die mij, evenals hij, inspireerden tot het schrijven van een speciaal hoofdstuk over kinderen: Rutger Engels, hoogleraar orthopedagogiek, Doeschka Anschutz en Hariëtte Snoek, aio’s, Francien Bazelier en Laura van Niekerk, scriptiestudenten en de vele bachelor studenten die mij, gewapend met weegschaal en lengtemeter, hielpen bij de dataverzameling bij jongens en meisjes op lagere scholen in de omgeving van Nijmegen en Apeldoorn.

Dit boek draag ik op aan alle kinderen van Nederland.

En de meisjes geef ik graag mee: probeer er vooral niet uit te zien als de meisjes in tijdschriften of films, jullie zijn heel mooi zoals je bent!

Tatjana van Strien
Nijmegen, september 2007

Bij de tweede herziene & uitgebreide druk

In deze herziene druk is de inhoud aangevuld en geactualiseerd. Sinds enkele jaren wordt via *Psychologie Magazine* de internettraining 'Denk je slank' aangeboden, waar in ruime mate gebruik van wordt gemaakt. Deze training is gebaseerd op het boek *Afvallen op maat*. Ter wille van degenen die dit boek gebruiken naast deze internettraining heb ik in deze nieuwe druk de belangrijkste daarin verstrekte opdrachten opgenomen. De in dit boek genoemde oefeningen en die in de internettraining versterken elkaar daarmee wederzijds. Voor een betere afstemming heb ik de tekst van de opdrachten hier en daar iets aangepast of aangevuld. Omdat de opbouw van dit boek en die van de internettraining iets van elkaar verschillen is een opdracht met een hoger nummer soms ingelast vóór een opdracht met een lager nummer. Door de toevoeging van deze opdrachten heeft het boek iets meer het karakter van een zelfhulpboek gekregen, maar wanneer de problemen blijkens de zelftest (zie bijlage B) van ernstiger aard zijn, blijft het invoeren van deskundige hulp wenselijk. Wie zelf al meteen aan de eigen gewichtsproblemen wil gaan werken, doet er verstandig aan in te tekenen op de internettraining. Bij de kosten is ook een exemplaar van dit boek inbegrepen.