

## **Bijlage 1**

### **10 principes van Intuïtief Eten**

*Let op: De 10 de principes zijn hieronder omschreven om een indruk te krijgen van de originele methode van Intuïtief eten. De principes zijn beschreven zoals ze in de originele methode zijn bedoeld. De beschrijvingen zijn dan ook niet specifiek voor de toepassing van Intuïtief Eten bij Anorexia Nervosa.*

De tien principes van Intuïtief Eten vormen een raamwerk die kunnen bijdragen aan het herstellen van de relatie met eten. Bij Intuïtief Eten ligt de focus op het volgen van interne signalen (de intuïtie) in plaats van externe signalen zoals eetregels en diëten\*. De methode wordt vanuit een gewichtsneutrale benaderingswijze toegepast. De focus op gewicht is namelijk een externe factor en kan in de weg staan om naar de interne signalen van het lichaam te luisteren. Hieronder zijn de principes kort samengevat.

#### *Principe 1: Zet de dieetbril af*

Principe 1 draait om het herkennen en afwijzen van de dieetcultuur\*\* die heerst in de huidige maatschappij. Deze zogenaemde dieetcultuur zorgt ervoor dat er een gevoel van falen optreedt als het niet lukt om blijvend af te vallen met een dieet en het weerhoudt iemand ervan een intuïtieve eter te worden. Bij toepassing van dit principe is het van belang om niet meer met informatie gericht op diëten omringd te worden. Dit betekent onder andere het bewust vermijden van dieetboeken en -tijdschriften en het ontvolgen van sociale media-accounts die hierop zijn gericht.

#### *Principe 2: Respecteer je honger*

Principe 2 gaat om het leren luisteren naar de hongersignalen van het lichaam. Honger is een biologisch signaal en geeft aan dat het lichaam energie nodig heeft. Dit kan zijn in de vorm van een rommelende maag, humeurigheid, een gebrek aan energie of mentale focus, of lichte hoofdpijn. Het is belangrijk om naar het lichaam te luisteren als deze aangeeft dat het behoefte heeft aan eten en niet te wachten tot er sprake is van extreme honger. Er kan bij dit principe gebruik worden gemaakt van de honger- en verzadigingsschaal die loopt van 1 tot 10. Hierbij is 1 extreme honger en 10 onaangenaam vol. Dit kan een handig hulpmiddel zijn bij het leren luisteren naar het lichaam.

#### *Principe 3: Sluit vriendschap met eten*

Principe 3 moedigt een relatie met eten aan waarin "goed" en "slecht" niet bestaat. Het is belangrijk dat er hierbij onvoorwaardelijke toestemming wordt gegeven om te eten en dus alle externe regels over eten los te laten. Alleen wanneer deze toestemming wordt gegeven kan eten weer als iets neutraals worden gezien. Door een bepaald voedingsmiddel uit te sluiten, wordt de neiging om dit voedingsmiddel te eten alleen maar sterker. Door een voedingsmiddel langere periode niet te eten omdat het niet 'mag', is de kans groter dat dit resulteert in een eetbui die vervolgens worden gevolgd door enorme schuldgevoelens. Deze gevoelens van schuld en het voornemen om daarna de eetregel weer op te pakken houdt een cyclus van restrictie en overeten in stand.

#### *Principe 4: Stuur de eetpolitie weg*

Principe 4 draait om het afwijzen van regels vanuit de dieetcultuur. Veel mensen hebben last van een

zogenoemde “eetpolitie” in hun hoofd welke vertelt ‘goed’ of ‘slecht’ bezig te zijn bij het eten van een bepaald soort voedsel. Deze eetpolitie is verweven in de manier van denken en induceert schuldgevoelens waardoor het invloed heeft op de beslissingen die worden gemaakt omtrent eten. Dit maakt het lastig om op een normale en ontspannen manier met eten om te gaan. Door deze stem te onderdrukken wordt er geleerd om een gezonde relatie met eten op te bouwen zonder eetregels.

#### *Principe 5: Ontdek voldoening*

Principe 5 draait om het terugvinden van voldoening van eten. Dit principe kijkt verder dan alleen de fysieke honger, maar focust zich ook op mentale verzadiging. Voldoening is niet alleen het hebben van een volle maag, dit is namelijk enkel een fysiek gevoel van verzadiging. Het gaat om het mentale gevoel van verzadiging, wat optreedt op lichamelijk en mentaal niveau wanneer er wordt gegeten wat iemand écht wil eten en zorgt daarmee voor een tevreden gevoel. Dit principe kan een goede manier zijn om weer plezier terug te vinden in eten.

#### *Principe 6: Voel je verzadiging*

Bij principe 6 gaat het om het leren respecteren van het verzadigingsgevoel. Hierbij kan opnieuw gebruik worden gemaakt van de honger- en verzadigingschaal. Voordat dit principe toegepast kan worden is het belangrijk dat het lichaam erop kan vertrouwen dat het voldoende gevoed wordt. Want zolang er geen onvoorwaardelijke toestemming is om te eten, is het lastig om te stoppen wanneer iemand genoeg heeft gehad. Door tijdens het eten even te pauzeren en naar het lichaam te luisteren, kan er aangevoeld worden wanneer dit punt is bereikt. Hierin is van belang dat het niet de bedoeling is om het principe in een starre regel te laten veranderen.

#### *Principe 7: Wees lief voor je emoties*

Principe 7 draait om het leren omgaan met emoties en de bron van de emotie aan te pakken. Een veelvoorkomend probleem is het onderdrukken van emoties door middel van eten. Bijvoorbeeld wanneer iemand zich verdrietig, eenzaam, verveeld of angstig voelt. Alleen lost eten deze emoties niet op, ook al kan het tijdelijke troost bieden. Het is dan ook belangrijk om te kijken waar wel behoefte aan is, zoals je gehoord voelen, rust nemen of meer tijd willen nemen om te genieten van dingen. Dit principe benadrukt dat emoties er mogen zijn en dat ze niet onderdrukt hoeven te worden.

#### *Principe 8: Respecteer je lichaam*

Principe 8 focust zich op het leren respecteren van het lichaam. Door de dieetcultuur lijkt het alsof iedereen er op een bepaalde manier uit moet zien. Dit is niet geheel realistisch, want iedereen heeft een ander lichaam dat voor een groot deel genetisch is bepaald. Zolang er ontevredenheid heerst over het lichaam zal de cyclus van diëten in stand blijven en is het moeilijker om vriendschap te sluiten met eten. Net zoals we onze schoenmaat niet hoeven te veranderen, is het soms ook niet realistisch om je kledingmaat te veranderen. Het principe benadrukt dat elk lichaam er mag zijn en het verdient om gerespecteerd te worden.

#### *Principe 9: Beweging - voel het verschil*

Principe 9 gaat om het vinden van een gezonde relatie met beweging door het los te koppelen van gewichtsverlies en uiterlijk. Mensen zijn vaak geneigd om te sporten om calorieën te verbranden of om het lichaam op een bepaalde manier te veranderen. Bij dit principe wordt de focus gelegd op het gevoel voor, tijdens en na het sporten en op het zien van sporten als een manier van “zelfzorg” in

plaats van een straf. Het gaat erom dat er opzoek wordt gegaan naar een vorm van beweging die energie geeft en wat iemand leuk vindt om te doen in plaats van iets wat gedaan 'moet' worden.

*Principe 10: Eer je gezondheid*

Principe 10 draait om het vinden van een voedingspatroon die de gezondheid respecteert en daarbij fysiek goed aanvoelt. Dit principe komt als laatste, omdat zonder een goede relatie met eten het erg lastig is om gezond te eten. Het draait om het eten op een manier waarbij er individueel wordt bepaald waar iemand zich goed bij voelt en wat rekening houdt met wat iemand lekker vindt. Het benadrukt ook dat een voedingspatroon niet 'perfect' hoeft te zijn om gezond te zijn.