

Wat voor eter ben jij?

Doe de test!

Wil jij je eetpatroon veranderen? Dan is het handig om eerst te weten wat je drijft. Hier kom je erachter én krijg je slimme voedingstips voor jouw eettype.

1 Je zit thuis en verveelt je. Wat doe je?

A Je man trekt een biertje en een zak chips open en jij besluit om mee te borrelen.

B Het vervelen heeft lang genoeg geduurd, daarom duik je in de la met snoep.

C Je zoekt afleiding met iets lekkers en omdat je gisteren onder je dagtotaal van calorieën bent gebleven, mag je nu wel wat extra's.

D Je besluit een vriendin te appen, want daar knap je van op.

2 Er komt geen einde aan je to-dolijst. Wat doe je?

A Je gaat aan de slag met je to-do's, ziet de koektrommel en besluit thee te zetten met wat koekjes erbij.

B Je gaat er straks heus wel mee aan de slag, maar je wilt eerst even ontspannen met Instagram en een reep chocola.

C Je gaat ervoor zitten met een kop thee, maar neemt er beslist niks lekkers bij, want dat past niet in je calorieënschema.

D Je gaat ervoor zitten met thee en een schaal koekjes en maakt een plan van aanpak. Je neemt een rustgevend kopje thee en gaat daarna aan de slag.

3 Met vriendinnen heb je een gezamenlijke video-borrel. Wat doe jij?

A Je maakt een gezellige grote schaal met lekkers alsof de borrel bij jou thuis is.

B Je verheugt je al de hele dag op dit borrelmoment, want eindelijk zie je je vriendinnen weer, en maakt er echt een feestje van met allerlei hapjes en drankjes.

C Morgen heb je een verjaardag, dus let je vandaag wat strenger op de calorieën. Dat wordt dus digitaal proosten met spa rood.

D Je hebt best wel trek. Daarom borrel jij met een glaasje wijn en blokjes kaas.

4 Je bent moe en overprikkeld. Wat doe je?

A Je partner komt met een schaal bitterballen aanzetten, waarvan jij de helft opeet.

B Je was al geïrriteerd en nu blijkt er ook al niks lekkers in huis te zijn. Dus dan neem je maar een half brood met hummus en komkommer.

C Je hebt vandaag nog maar weinig calorieën gehad, dus als je nu wat lekkers eet, is dat geen ramp.

D Je trekt je terug en zet een koptelefoon op met rustgevend muziek.

5 Je gaat naar de supermarkt met trek. Wat doe je?

A Je ziet bij de kassa mueslirepen liggen en koopt er een, ook al was je dat niet van plan.

B Je voelt je flauw en slapjes. Voor je het weet, ligt die zak M&M's in je boodschappenmandje.

C Je vermijdt expres het gangpad met snoep, chips en koek, anders krijg je misschien wel spijt van de ongezonde dingen waarmee je later thuiskomt.

D Je gaat met een lijstje naar de supermarkt, net als anders.

JE HEBT ALS
EEN MALLE
GESPORT,
DUS NU HEB
JE WEL IETS
LEKKERS
VERDIEND

6 Door de coronacrisis sta je later op dan normaal. Hoe ziet jouw ontbijt er nu uit?

A Je bent van plan om een ei te bakken voor op brood, glaasje melk erbij, maar... daar kun je ook wentelteefjes van maken! Dus je eet die als ontbijt.

B Je voelt je sloom van dat lange slapen, maar met een croissant en donut gaat het stukken beter.

C Dat uurtje extra in bed komt goed uit, want dan kun je het ontbijt overslaan.

D Je houdt het bij je gebruikelijke ontbijtje, want daarmee kun je wel even vooruit.

JE MAAKT ER EEN FEESTJE VAN MET ALLERLEI HAPJES EN DRANKJES

7 Je hebt net een uur aan thuis sporten gedaan. Wat eet of drink je daarna?

A Na het online sportprogramma volgt er een reclame over sportdrink. Je bedenkt dat jij ook nog een sportdrankje in de koelkast hebt staan en drinkt dat op.

B Je hebt als een malle gesport, dus nu heb je wel iets lekkers verdiend.

C Tijdens het sporten heb je 358 calorieën verbrand, dus nu mag je een tussendoortje.

D Je neemt een bakje kwark, omdat je spieren daardoor beter herstellen.

8 Je bent griepigerig en kan dus niet de deur uit. Wat doe je?

A Met je griephoofd lees je op internet dat het goed is om vruchtensap te drinken, dus je haalt een pak jus d'orange uit de koelkast.

B Je voelt je beroerd en neemt een zakje dropjes ter compensatie.

C Het voordeel van ziek zijn is dat je in ieder geval niet aankomt.

D Je neemt iets licht verteerbaars, zoals kippensoep, want dat heeft je lichaam op dit moment nodig.



LET OP: er is vast één eet-type dat bij jou overheerst, maar in elk type zul je iets herkennen. Lees daarom zeker ook de tips bij de andere types.

De meeste A's?

Hallo impuls-eter! Voor jou geldt: zien eten doet eten. Zodra jij anderen ziet eten of als je de geur van eten ruikt, krijg je onmiddellijk zin in iets lekkers, ook al heb je niet echt honger of heb je net gegeten. Met trek naar de supermarkt gaan, is jouw grootste valkuil. Bij elk proefschaaltje dat je tegenkomt, voel je sterk de drang om ervan te nemen. Je bent gevoelig voor eetverleidingen en aanbiedingen en komt vaak met meer producten thuis dan je eigenlijk nodig hebt.

Dit kun je eraan doen

Ga nooit met een lege maag naar de supermarkt. Maak een lijstje en koop alléén die producten. Vermijd de gangpaden met chips, zoutjes, koek en snoep en het rek met de aanbiedingen.

Diëtist Cynthia Lichtenberg: "De grootste winst behaal je door jezelf elke keer voordat je iets eet, af te vragen of je écht trek hebt of dat je er zin in hebt omdat je het toevallig ergens zag of rook. Leg thuis dan ook geen eten in het zicht. En leg ongezonde snacks niet voor het grijpen maar ver achter in de voorraadkast. Dit is voor jou de beste manier om niet in de verleiding te komen om te gaan snaaien."

De meeste B's?

Je bent een emo-eter. Hoe jij je voelt, bepaalt grotendeels wat, wanneer én hoeveel je eet. Onprettige gevoelens raak je het liefst kwijt door iets lekkers te eten. En fijne emoties (een gezellige verjaardag of even bijkletsen met een vriendin) zijn voor jou reden om er een eetfeestje van te maken. Je worstelt waarschijnlijk met je gewicht of hebt overgewicht. En als je moe bent of een kater hebt, neemt je eetbehoefte sterk toe. Meer dan bij de andere eet-types.

Dit kun je eraan doen

Jouw grootste uitdaging is om nare emoties toe te laten in plaats van ze weg te stoppen door te eten. Diëtist Cynthia Lichtenberg: "Weersta je eetdrang door een wekker op 20 minuten te zetten. In die tijd eet je niks, maar ga je voelen wat voor emotie je ervaart: onrust, verveling, frustratie of spanning? Na een tijdje is de snaaitrek meestal vanzelf weer verdwenen. Zo leer je je gevoelens toestaan én vergeet je je honger-gevoel. Let op: doe dit zonder eettriggers: dus ga niet naast iemand zitten die aan het eten is, want dan werkt de afleiding onvoldoende." Als je deze 20-minuten-methode regelmatig doet, doorbreek je je automatische reactie om te gaan eten zodra je je ongemakkelijk voelt. Ook wordt het steeds makkelijker om te doorzien of je echt trek hebt of dat er een emotie dwarszit waar je iets mee moet.

MET DE 20-MINUTEN-METHODE DOORBREEK JE JE AUTOMATISCHE REACTIE

De meeste C's?

Typisch een jojoër: een lijngerichte eter. Jouw weegschaal en je calorieëntabel beïnvloeden je eetpatroon (en humeur). Je kunt heel streng voor jezelf zijn en compleet op de gezonde toer gaan, maar je kunt ook doorschieten en ineens te veel en te ongezond eten. Dit herken je vast ook: morgen begin ik met een sapkuur, dus vandaag mag ik nog chocola.

Dit kun je eraan doen

Diëtist Cynthia Lichtenberg: "Jouw grootste winst is het nastreven van een evenwichtig eetpatroon in plaats van steeds weer opnieuw beginnen met een afvalpoging of streng dieet. Wil je toch op je lijn letten of iets afvallen? Zorg dan dat je 500 calorieën minder neemt dan je normale energiebehoefte. Schakel hiervoor het liefst een diëtist in. En sla géén maaltijden over. Zo voorkom je dat je in je eetpatroon en gewicht blijft schommelen." Dit helpt ook: voorkom een groot hongergevoel door tijdig iets te eten. En begin de dag met een eiwitrijk ontbijt. Dit geeft je langer een verzadigd gevoel, waardoor je minder snel weer trek hebt. Bijkomend voordeel: je bent dan waarschijnlijk ook veel minder in je hoofd met eten bezig.

De meeste D's?

Keurig, jij eet naar behoefte. Dit betekent dat je goed luistert naar je lichaam. Je overeet jezelf niet vaak, bent geen jojoër en je lost je problemen niet op door te eten. Je lichaam bepaalt wanneer je eet, niet de klok of iemand anders. Jij eet voornamelijk wanneer je maag leeg is en je stopt met eten wanneer je genoeg hebt gehad. Als je het koud hebt van de honger, neem je iets warmes als een kop soep. En na het sporten ga je voor een eiwitrijk maaltijd, zodat je spieren goed kunnen herstellen. De enige tip voor jou is dan ook: ga zo door! Diëtist Cynthia Lichtenberg: "Wil je toch je eetpatroon verbeteren? Kijk dan of je basisvoeding voldoet aan de Schijf van Vijf van het Voedingencentrum."

MORGEN BEGIN
IK MET EEN
SAPKUUR, DUS
VANDAAG MAG IK
NOG CHOCOLA