



Inhoudsopgave

Woord vooraf

1 Inleiding

Een zaal vol dikke mensen
De opbouw van dit boek

2 Het vrouwelijk schoonheidsideaal

Het traditionele slankheidsideaal
Evolutionaire tegenover culturele factoren
Uiterlijk voorkomen en emancipatie
De keerzijde van de medaille
Gespieerde schoonheid
Dik en dun door de eeuwen heen
 Excursie: een sociaaleconomische theorie
Het maakbare lichaam

3 Wat er mis kan gaan

Helpt lijnen?
 De verloren strijd van Hanneke Groenteman
Het jojo-effect
De gezondheidsrisico's van obesitas
Anorexia: het middel erger dan de kwaal
Boulimia en binge eating
 Excursie: De prijs van boulimia
Nogmaals: de lokroep van de dieetgoeroes – dr. Atkins & consorten
Sonjabakkeren
Toch kan het ook goed gaan

4 Hoe ontstaat overgewicht?

Erfelijke factoren
Een psychoanalytische benadering
Traumatische ervaringen
Eetstoornissen en verslaving
Overgewicht als gevolg van lijnen

5 Psychologisch onderzoek van het eetgedrag

Een soort thermostaat
Excursie: een homeostatisch regelmechanisme
De risico's van lijnen
Excursie: Nisbetts lijnende dikke mensen
Het milkshake-ijsexperiment
Een aan/uit-knopje?
De marges van het normale
Lijngericht eten als risicofactor
Externe eters
De adrenalineproeven van Stanley Schachter
Excursie: Pudels latent obese mensen
Emotionele eters
De proeven van Schachter – vervolg
Gevoelsblindheid
Experiment: Het verband tussen gevoelsblindheid en emotioneel eetgedrag
Vrouwen
Excursie: Chodorows moeders en dochters

6 Een zelfonderzoek

Problemen met vragenlijsten voor eetgedrag
Stap 1: Invullen van de zelftoetsen
Zelftoets voor eetgedrag
Zelftoets voor gevoelsblindheid
Stap 2: Bijhouden van een eetdagboek
Stap 3: Opnieuw invullen van de zelftoetsen
Therapie op maat

7 Lijnen en extern eten: wat kun je eraan doen?

Gezonde lichaamsbeweging
Een verantwoord eet- en leefpatroon
De verzadigingsindex
Hoe eetbuien tegen te gaan?
Andere zelfhulptips
Hoge scores op de overige eetschalen
Therapie voor sterk externe eters
Zelfhulpsuggesties voor externe eters

8 Eten en emotie: wat kun je eraan doen?

Zelfonderzoek voor emotionele eters: het eetdagboek

Bewustwording van schaduwovertuigingen

Willen & moeten

Zelfhulpsuggesties voor emotionele eters

De oefening van Linehan

Nog een oefening van Linehan

Het experiment van Strack

Sonja Lyubomirsky: algemene leefregels

Groepstherapie emotie-eten

Psychotherapie

De zelfconfrontatiemethode

Cognitief-emotionele therapie

9 Het te dikke kind

De externalisering van het kind

De verleiding van de verboden vrucht

Het kinderlijk spiegellichaam

Emotioneel etende kinderen

Ongelukkige Anneke

Voedende moeders

Een kindversie van de NVE

Wat doen we eraan?

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

Adviezen aan ouders en opvoeders van externe eters

Adviezen aan ouders en opvoeders van lijnende kinderen

Adviezen aan ouders en opvoeders van emotionele eters

Psychotherapie

10 Afscheid van het jojoën

Bijlage A: Body Mass Index (BMI) en taillemaat

Bijlage B: Zelftoets voor eetgedrag

Bijlage C: Zelftoets voor gevoelsblindheid

Bijlage D: Het eetdagboek

Bijlage E: Zelftoets voor eetgedrag

Bijlage F: Zelftoets voor gevoelsblindheid

Bijlage G: Een handvat voor hulpverleners

Verder lezen

Wetenschappelijke verantwoording

Adressen & websites voor verdere informatie en hulp

Over de auteur