

## FORUM

# DE EMOTIONELE BESTAAT NIET

Emotie-eten is overal. Onze tijdgeest, obees en betuttelend, maakt van eten uit emotionele onrust een ongewenste hype: wie wel eens te veel eet, doet dat vooral uit ellende en dat moet snel afgelopen zijn. Peggy Bongers betoogt dat het maar de vraag is of emotie-eten bestaat. En als het al bestaat, waarom is het dan zo erg? Lekkerbekken komen toch wel aan hun trekken.



# ETER



**E**motie-eten is hot. Sterren als Janet Jackson en Jessica Simpson spreken in interviews

openhartig over hun neiging om te eten als het even niet meezit, en dan liefst veel en ongezond. In de vele obesitas- en afvalprogramma's op tv zit altijd wel een emotionele eter. Typ in een internetzoekmachine 'emotioneel eten' in, en binnen luttele seconden heb je de beschikking over miljoenen websites die je precies vertellen hoe je het herkent en wat je eraan doet. Niet verwonderlijk dus dat emotie-eten een populair onderwerp is. Overgewicht en obesitas vormen een groot probleem in onze maatschappij, en het vele en vette eten dat geconsumeerd wordt door emotionele eters zou hier wel eens aan bij kunnen dragen.

Terwijl de meeste mensen minder eten als ze zich rot voelen, en afvallen, zouden sommige mensen onder invloed van emoties juist meer gaan eten; de emotionele eters. De rol van emo-

ties in eetgedrag werd in de jaren 60 van de vorige eeuw voor het eerst beschreven door Hilde Bruch (1964). Volgens haar psychosomatische theorie leiden negatieve emoties tot overeten als iemand niet heeft geleerd om hongerprikkel te onderscheiden van andere oncomfortabele gevoelens, zoals spanning, angst, of verdriet. Later werd emotioneel eten vooral uitgelegd als een manier van omgaan met negatieve emoties: van eten word je, in elk geval voor even, blij (Ganley, 1989).

In de afgelopen 25 jaar zijn er verscheidene vragenlijsten ontwikkeld om emotioneel eten te meten. Opmerkelijk is dat deze uitsluitend aandacht besteden aan negatieve emoties. Die lijken de kern te zijn van emotioneel eetgedrag, positieve emoties zijn decennialang onderbelicht gebleven. Is dat terecht? Daarnaast is de vraag of de zelfrapportage van emotioneel eten wel valide is. Hamvraag is: zijn er genoeg redenen om aan te nemen dat emotie-eters echt bestaan?

#### EMPIRIE

Verskillende studies, uitgevoerd zowel in als buiten het lab (zie Bongers et al. (2013a/b) en Evers et al. (2009) voor een overzicht), hebben zich gericht op het overeten van emotionele eters na negatieve emoties, in het bijzonder verdriet, woede, angst en spanning. Studies in het lab leveren maar weinig bewijs voor het bestaan van emotioneel eten. Een enkele studie suggereert dat zelfgerapporteerde emotionele eters meer eten na een negatieve stemmingsmanipulatie dan na een neutrale manipulatie, maar in deze studie werd een groot

deel van de proefpersonen buiten beschouwing gelaten (Van Strien et al., 2012). Ook andere studies leveren geen onomstotelijk bewijs voor emotioneel eten, en in een serie experimenten van Evers et al. (2009) werd helemaal geen emotioneel eten waargenomen.

Ook studies buiten het lab leveren gemengde resultaten op. Waar sommige studies wel in de richting van emotioneel eten wijzen, is dit bij even zoveel studies niet het geval. Alle studies op een rij lijkt het erop dat emotioneel eten vaker niet dan wel gevonden wordt.

De meeste studies bestudeerden overeten in geval van negatieve emoties. Sinds kort is er ook aandacht voor positieve emoties. Hoewel deze studies robuust laten zien dat emotionele eters niet meer gaan eten na een negatieve stemmingsinductie, is er minder overeenstemming over het eten na positieve emoties (zie voor een overzicht weer Bongers et al. (2013a/b)).

Anders dan eerdere studies vonden wij in ons lab wel toegenomen voedselinname na positieve emoties bij emotionele eters. In een eerste studie (Bongers et al., 2013a) vergeleken we voedselinname bij studenten na het zien van een vrolijke, droevige, of neutrale filmscène. De emotionele eters nuttigden meer lekkers in de positieve conditie vergeleken met de neutrale conditie, en specifiek in die positieve conditie neigden emotionele eters ernaar om meer te eten dan niet-emotionele eters. Een negatieve stemming had geen enkele invloed op hun eetgedrag.

In een tweede studie (Bongers et al., 2013b) poogden we de

problemen rond zelfrapportage te omzeilen. Evers et al. (2009) suggereerden dat zelfrapportage van emotioneel eetgedrag gevoelig is voor een zogeheten *triple recall bias*: het is moeilijk voor mensen om zich exact te herinneren wat en wanneer ze hebben gegeten, hoe ze zich op dat moment voelden en hoe dit met elkaar in verband zou kunnen staan. Naast zelfrapportage bepaalden we daarom in de tweede studie met een computertaak (*Implicit Association Task*; IAT) hoe sterk positieve en negatieve emoties met eten werden geassocieerd. Tijdens het experiment kregen deelnemers de opdracht om zowel tijdens als na het bekijken van positieve, negatieve of neutrale filmscènes zelfgemaakte milkshakes te proeven en te beoordelen. Vergelijkbaar met Evers et al. (2009) vonden we geen verschillen in eetgedrag tussen emotionele en niet-emotionele eters gemeten via zelfrapportage. De IAT liet echter een eetpatroon zien dat gelijk is aan dat in onze vorige studie: tijdens het bekijken van de vrolijke scène dronken de deelnemers met sterke associaties tussen positieve emoties en eten (hier beschouwd als emotionele eters) meer van de milkshakes dan de deelnemers met minder sterke associaties. Daarnaast dronken deze emotionele eters meer tijdens de positieve scène dan tijdens de negatieve scène.

Soortgelijke bevindingen kwamen naar voren voor de deelnemers die sterke associaties hebben tussen negatieve emoties en eten. Ook zij consumeerden meer tijdens de vrolijke dan tijdens de droevige film. Dat is dan wel weer

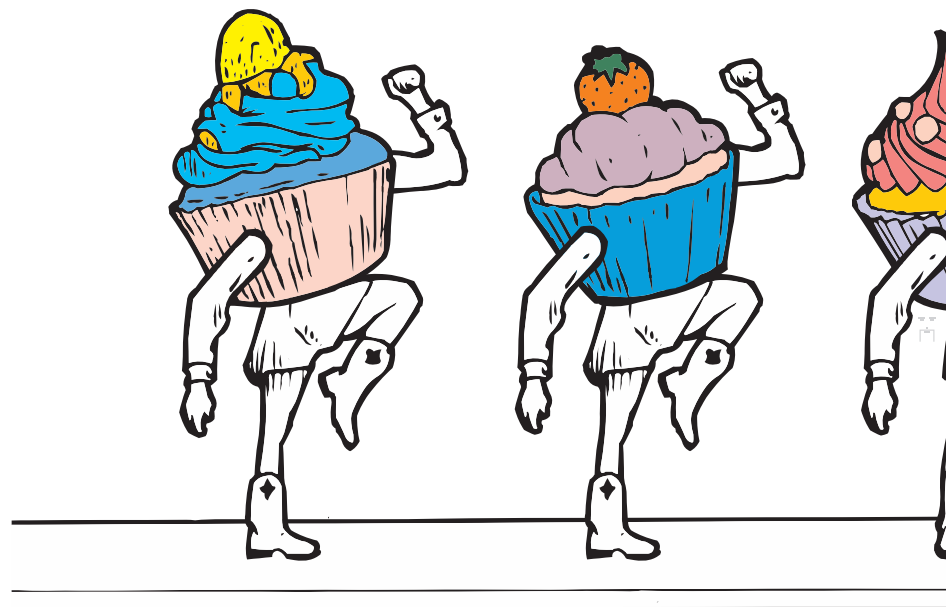
## Negatieve emoties leiden tot overeten als iemand niet heeft geleerd om hongerprikkels te onderscheiden van andere oncomfortabele gevoelens

gek, want terwijl ze juist sterke associaties tussen negatieve emoties en eten op de IAT lieten zien, overaten ze zich uitsluitend terwijl ze vrolijk waren.

### COGNITIEVE ILLUSIE

De empirie windt er geen doekjes om. De emotie-eter die zich overeet in rotte tijden, lijkt een fabel.

Eten dat voortvloeit uit emotionele ellende komt lang niet zoveel voor als populaire tv-programma's, websites en vragenlijsten doen vermoeden. Sterker: het lijkt erop dat overeten zich meer voordoet na positieve dan na negatieve emoties. Wat is dat toch, waarom blijven we geloven in emotioneel eten terwijl de empirie anders suggereert?

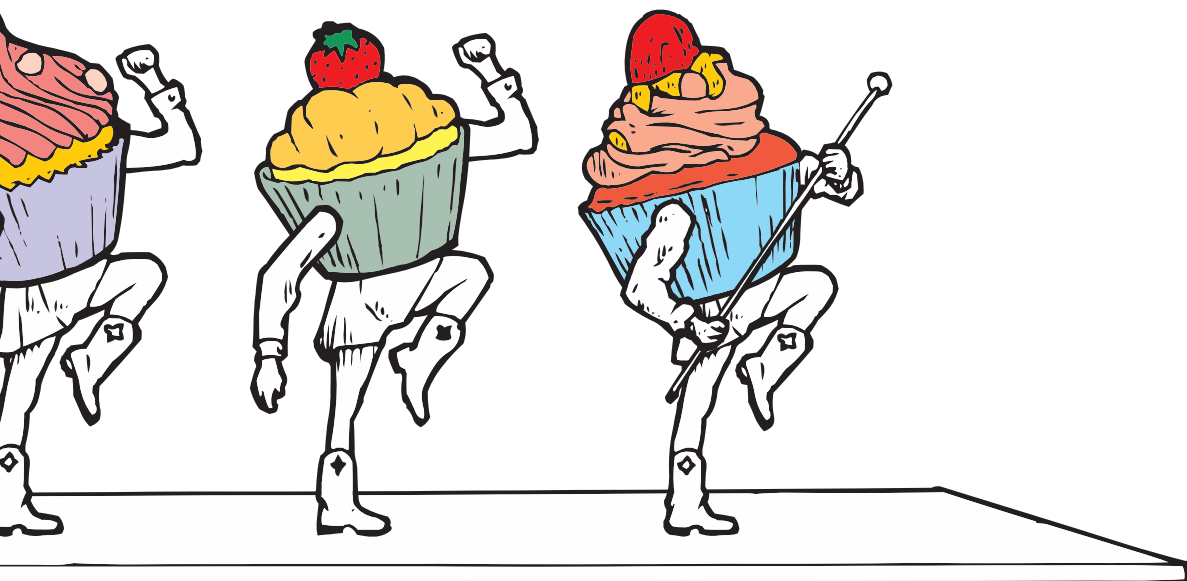


Zoals Ganley (1989) jaren geleden al schreef, zijn mensen erg bekend met het fenomeen 'emotioneel eten' en daardoor geneigd extra aandacht te geven aan ervaringen waarin emoties en eten samengaan. Dit sluit aan bij de beschikbaarheidsheuristiek van Tversky en Kahneman (1973). Volgens deze onderzoekers maken mensen gebruik van snelle hulpmiddelen als ze moeten schatten hoe vaak bepaalde gebeurtenissen voorkomen, gebaseerd op hoeveel voorbeelden ze in korte tijd kunnen bedenken. Daarnaast zijn mensen geneigd om de samenhang tussen twee gebeurtenissen die een sterk verband (lijken te) hebben, te overschatten. Het is goed mogelijk dat mensen deze heuristiek ook gebruiken bij het beantwoorden van vragen over emotioneel eetgedrag. Door de populariteit van emotioneel eten staan negatieve emoties en over-

eten algemeen bekend als verbonden met elkaar. Wanneer iemand ervan overtuigd is dat er een sterke relatie bestaat tussen emoties en eten, is hij of zij geneigd te denken dat ze vaker samen voorkomen dan daadwerkelijk het geval is – ook bij zichzelf. Daarnaast eten mensen wellicht net zo vaak wel als niet na een emotie, maar herinneren ze zich, zodra er naar gevraagd wordt, vooral de keren dat het wel gebeurde. Emotioneel eten aangegeven via zelfrapportage zou best wel eens een cognitieve illusie kunnen zijn.

Voor onze obese medemens is het maar de vraag of het tegengaan van emotie-eten de sleutel is tot afvalsucces. Hoewel er zeker mensen zijn die eten als ze zich verdrietig voelen, lijkt dat niet de kern van het probleem. Adri-aanse et al. (2011) en Jansen et al. (2011) betoogden onafhankelijk van elkaar dat de hoge scorers op

Overeten  
doet zich  
meer voor na  
positieve dan  
na negatieve  
emoties



vragenlijsten voor emotie-eten mensen zijn die 'iets hebben met eten en hun lichaam/gewicht'; ze zijn ermee gepreoccupeerd. Dat zou kunnen betekenen dat er bij deze groep meer aan de hand is dan alleen overeten in het geval van emoties.

Adriaanse et al. (2011) lieten zien dat hogere scores op een vragenlijst voor emotioneel eten belangrijke voorspellers zijn van meer zorgen over eetgedrag in het algemeen: emotionele eters maken zich er drukker over, houden het sterker in de gaten en ervaren er minder controle over. De onderzoekers suggereren dat hoge emotioneel-etenscores een weerspiegeling zijn van een fixatie op de mogelijke negatieve aspecten van eten (waarover eten als reactie op negatieve emoties), hoewel de hoge scoorders in werkelijkheid helemaal niet meer eten in zulke situaties.

Daarnaast toonde onderzoek van Jansen et al. (2011) en Turner et al. (2010) aan dat er een sterke correlatie bestaat tussen emotioneel en extern eten (eten bij het zien of ruiken van voedsel). Mensen die de neiging hebben om te overeten na emoties, vinden het ook vaak moeilijk om van eten af te blijven als ze het ruiken of zien. Inderdaad, de emotie-eter eet niet alleen meer dan hij zou willen op momenten dat hij het moeilijk heeft, maar bij tal van gelegenheden. De gedachte aan eten, de geur van voedsel, de aanblik van lekker eten en tijd van de dag zijn slechts enkele voorbeelden die bij mensen de zin in eten doen toenemen. Zogezegd zijn emotie-eters niet alleen emotie-eters, maar ook geur-eters, zicht-eters en context-eters.

Voor de gezonde mens is er dus slechts weinig evidentie voor het negatieve emotie-eten. In klinische populaties is minder onderzoek gedaan, maar zijn emoties wellicht niet meer dan een welkome gelegenheid in een wereld vol niet te weerstane verleidingen.

## CONCLUSIE

Er is, kortom, geen empirische evidentie voor het bestaan van exclusieve negatieve emotie-eters. De bevindingen wereldwijd wekken eerder de schijn dat het ervaren van emoties voor bepaalde mensen één van de vele redenen kan zijn om te overeten, net zoals het zien en ruiken van voedsel, of de begintune van een tv-programma dat kunnen zijn. Zodra de hype rond emotio-

nele eters een zachte dood sterft, zal er vast weer een andere spannende verklaring voor overeten komen. Want zo lang er lekker eten in overvloed is, zullen er mensen zijn die te veel eten en zal dat geheel in de geest van de tijd 'verklaard' worden. Eten is toch lekker?

## OVER DE AUTEUR

Drs. Peggy Bongers is als promovenda verbonden aan de Universiteit Maastricht, vakgroep Clinical Psychological Science, Postbus 616, 6200 MD Maastricht. Email: [Peggy.bongers@maastrichtuniversity.nl](mailto:Peggy.bongers@maastrichtuniversity.nl).

## REAGEREN?

Wilt u reageren op dit artikel? Dat kan via LinkedIn (<http://alturl.com/wz95u>) en Twitter (@RedactieDP).

# Referenties

- Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D. & Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology & Health*, 26(1), 23-39.
- Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A. & Nederkoorn, C. (2013a). Happy eating: The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, 67, 74-80.
- Bongers, P., Jansen, A., Houben, K. & Roefs, A. (2013b). Happy Eating: The Single Target Implicit Association Test predicts overeating after positive emotions. *Eating Behaviors*, 14, 348-355.
- Bruch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity. *Psychosomatics*, 5(5), 269.
- Evers, C., Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D. & de Witt Huberts, J. C. (2013). Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. *Appetite*, 68(0), 1-7.
- Evers, C., de Ridder, D. T. D. & Adriaanse, M. A. (2009). Assessing yourself as an emotional eater: Mission impossible? *Health Psychology*, 28(6), 717-725.
- Ganley, R. M. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8(3), 343-361.
- Jansen, A., Nederkoorn, C., Roefs, A., Bongers, P., Teugels, T. & Havermans, R. (2011). The proof of the pudding is in the eating: Is the DEBQ - External Eating Scale a valid measure of external eating? *International Journal of Eating Disorders*, 44(2), 164-168.
- Turner, S. A., Luszczynska, A., Warner, L., & Schwarzer, R. (2010). Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption. A controlled trial of the effects of positive mood enhancement. *Appetite*, 54(1), 143-149.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1973). Availability: A heuristic for judging frequency and probability. *Cognitive psychology*, 5(2), 207-232.
- Van Strien, T., Herman, C. P., Anschutz, D. J., Engels, R. C. M. E. & de Weerth, C. (2012). Moderation of distress-induced eating by emotional eating scores. *Appetite*, 58(1), 277-284.