

Emotie-eten en leegte ervaren bij overgewicht

Emotie-eten en innerlijke leegte zijn onderbelichte fenomenen wanneer iemand vol goede moed start met een (streng) dieet. Volhouden wordt daardoor lastig en het jojo-effect ligt op de loer.

Gezondheidsproblemen en een verminderde conditie kunnen ontstaan evenals het dan maar stoppen met het dieet en minder bewegen door een gevoel van falen, somberheid of een negatief zelfbeeld.

'Ik heb al 1001 diëten geprobeerd en het lukt me (toch) niet' is een veelgehoorde opmerking in de praktijk evenals: *'Ik zit met een zak chips (snoep/chocolade) op de bank voor de tv als ik met rot voel en de zak moet leeg. Ik eet maar door, het vult niet, daarna voel ik me schuldig en baal van mezelf. Of ik ga overmatig sporten, maar daarmee los ik het probleem niet op'. 'De zomer komt eraan en ik ga echt niet lopen in mijn badpak, ik schaam me voor mijn lichaam!'*



Leefstijl verandering

Een gezonde leefstijl kan daarin verandering brengen, net als het aandacht geven aan de oorzaak en gevolgen van emotie-eten met als uitgangspunt de vraag: hoe kijk jij in de spiegel en wat zie of voel je dan? Door zelfonderzoek onder deskundige begeleiding, ontstaat inzicht en het maken van gezonde keuzes.

Wist je dat eten wordt gebruikt om stress, pijn of emoties te verdoven of verzachten, eten ingezet wordt om energie te behouden (suiker) of innerlijke leegte of eenzaamheid te compenseren of als troost. Ieder mens is anders en vaak zijn er uiteenlopende redenen om te gaan overeten. De aandacht ligt bij het eten en de gevolgen daarvan en niet bij de oorzaak!

Het begeleidingsteam

Melissa Zantinge is als diëtiste gespecialiseerd in het begeleiden van emotie-eters op het gebied van gezonde leefstijl en **Mariet Rutten** begeleid en coacht daarbij op psychosociaal niveau in mindful eten bij stress, emoties, innerlijke pijn en/of leegte. De hulpvraag van deelnemers is heel divers en vraagt om maatwerk, die wordt geleverd door beide dames in nauwe samenwerking met elkaar.

Je start als deelnemer niet met het zoveelste dieet, maar een betreed een pad in het anders omgaan met eten en leert eten anders benaderen en vanuit dat nieuwe perspectief andere keuzes maken. Benieuwd naar de mogelijkheden voor jou? Informeer naar de mogelijkheden bij [Melissa](#) of [Mariet](#).

De begeleiding wordt (deels) vergoed vanuit de basisverzekering (diëtiste) en aanvullende verzekering (coach).

Kijk op de volgende pagina voor meer informatie over Melissa Zantinge diëtiste in Deventer e.o.

Deventer, Gezondheidscentrum de Kuip



Melissa Zantinge, diëtist

06 – 55 50 00 22

06 – 15 37 31 88

m.zantinge@dietistengroep.nl

www.dietistengroep.nl

werkdagen: Maandag, dinsdag, woensdag (om de week),
donderdag en vrijdag

aangesloten bij Paramedisch Team Salland

Melissa Zantinge vindt het belangrijk om een advies op maat te leveren; dus samen met jou kijken wat het beste bij jou past. Daarnaast vindt zij genieten van eten en lekker eten ook belangrijk binnen een dieetadvies. Melissa's aandachtspunten zijn emotie-eten en geriatrie.



Melissa Zantinge

Holterweg 108 c, 7429 AH, Deventer, Gezondheidscentrum de Kuip

Spreekuur op: maandag en vrijdag

Telefoonnummer: 06 - 55 50 00 22

E-mailadres: m.zantinge@dietistengroep.nl

Bereikbaar op: maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag