



FOTO: SIMONE VAN REES

NAAM: TATJANA VAN STRIEN
 WOONPLAATS: NIJMEGEN
 GEBOREN: 12 SEPTEMBER 1954
 FUNCTIE: UNIVERSITAIR HOOFDDOCENT,
 INSTITUTE FOR GENDER STUDIES,
 SECTIE KLINISCHE PSYCHOLOGIE,
 RADBOD UNIVERSITEIT NIJMEGEN.

Tatjana van Strien

‘Lijnen bij emotionele eters geen succes’

WAT BETEKENT VOEDING VOOR U?

‘Ik ben psycholoog en kijk dan ook vanuit die blik naar voeding. Als auteur van de Nederlandse Vragenlijst voor Eetgedrag (NVE) houd ik mij bezig met de vraag waarom lijnen vaak niet blijvend succesvol is. Enerzijds komt dat omdat mensen te snel willen afvallen. Als mensen het lijnen te drastisch aanpakken hoeft er maar iets te gebeuren, ze aten bijvoorbeeld iets ‘verbodens’, of ze lappen het dieet maar helemaal aan hun laars. Maar ook bij emotionele eters is het succes van een dieet zelden blijvend. Dat zijn mensen die eten bij negatieve emoties als rusteloosheid of spanning, wat abnormaal gedrag is, want de normale reactie op stress is juist dat je niet gaat eten. We begonnen in de jaren ’80 met multidisciplinair onderzoek naar overgewicht en daar ligt het startpunt van wat ik nu doe. Ook ben ik geïnteresseerd in verzadiging, want we weten inmiddels uit onderzoek dat verzadiging voor een groot deel in je hoofd zit. Zo raak je eerder verzadigd als je met aandacht eet. Dan proef je beter dan wanneer je gedachteloos achter een computer- of televisiescherm eet, en je je hoofd er niet bij hebt.’

WAT VINDT U ZO BIJZONDER AAN UW WERK?

‘Met obesitas ben ik 20 à 25 jaar bezig en dat boeit nog steeds. Momenteel doe ik onderzoek bij kinderen van 7 tot 12 jaar en wij zien dat emotioneel eten onder deze groep bijna niet voorkomt. Emotioneel eten wordt dus op de een of andere manier aangeleerd, en op dit moment onderzoeken we de mogelijke risicofactoren voor het ontstaan van emotioneel eten. Bij volwassenen komt emotioneel eten namelijk wél veel voor. Op basis van een representatieve steekproef uit de Nederlandse bevolking weten we dat ruim 40 procent van de obese populatie emotionele eter is. Deze groep scoort hoog tot zeer hoog op de schaal voor emotioneel eten van de NVE vragenlijst. Als we kijken naar de huidige therapieën voor obesitas, zien we dat die niet helemaal passen bij het plaatje bij emotioneel eten. Echter, het lijkt erop dat we eindelijk een geschikte therapie voor emotionele eters gevonden hebben. Het gaat om een emotie-regulatie therapie uit Amerika, het zogenaamde Stanford Protocol, waarvoor Maries Roosen bij GGZ Oost-Brabant op dit moment een pilot-studie doet. De eerste

resultaten zien er heel goed uit: geen enkele drop out en zelfs significant gewichtsverlies. Natuurlijk zijn we er nog niet, we onderzoeken ook andere groepen en willen het nog vergelijken met standaardbehandelingen. Over vier jaar is het uur van de waarheid.’

WAT HEEFT U GERAAKT IN UW WERK?

‘Ik schrok erg toen ik erachter kwam, diëten hadden dat uitgerekend, dat het Sonjabakker dieet (haar eerste boek) zo weinig energie bevat. Heel eng, want mensen die zich gedisciplineerd aan haar dieet houden lopen risico op anabolisme (vertraging van de stofwisseling) Na al die jaren weet ik dat alle kwijtgeraakte kilo’s er meestal zo weer aankomen en dat het jojo-effect niet zonder gevaren is. Daardoor voelde ik mij verantwoordelijk waarheden en onwaarheden van dit dieet en dat van anderen, zoals Atkins, te benoemen in mijn boek *Afvallen op maat*. Wat ik graag nog verder wil onderzoeken is het emotionele eten. Behalve hoe het ontstaat, ben ik ook geïnteresseerd in de vraag: wat doe je met de ontkenkende emotionele eters? Ik wil onderzoeken hoe dat moet.’