

## Test: Hoe is mijn eetgedrag?

**Doel: inzicht verkrijgen op eetgedrag en de onderliggende oorzaken en daarover op een eenvoudige manier met de cliënt in gesprek komen.**

Kruis de uitspraken aan waarin jij jezelf herkent.

- Eet je regelmatig te snel?
- Sla je graag het ontbijt of andere maaltijden over?
- Ben je je vaak te weinig bewust van de smaak van eten, hoe het eruit ziet en hoe het ruikt?
- Eet je vaak door, ook al zit je vol?
- Negeer je regelmatig bewust je hongergevoel?
- Eet je vaak te veel omdat je niet voelt wanneer je genoeg hebt?
- Kom je er vaak niet aan toe om gezonde maaltijden voor jezelf te maken of te regelen?
- Eet je als je bezoek hebt gehad daarna vaak de restjes op, of moet je bord altijd leeg gegeten worden ?
- Eet je wel eens stiekem?
- Als je iets lekkers in huis hebt, kun je het dan meestal niet lang laten liggen?
- Schaam je je wel eens voor je eetgewoonten?
- Doe je vaak andere dingen terwijl je eet, zoals tv-kijken of lezen?
- Eet je vaak snacks en kant-en-klaarmaaltijden?
- Sta je vaak te eten?
- Snack je regelmatig na het avondeten?
- Eet je regelmatig te veel omdat je de verleiding niet kunt weerstaan, het gezellig is, of omdat je geen 'nee' durft te zeggen?
- Zit je hoofd vaak zo vol, dat je je amper op je eten kunt concentreren?
- Denk je vaak aan eten, ook als je je op iets anders hebt te concentreren?
- Ben je je vaak niet bewust van hoeveel je gegeten hebt totdat het op is, of ben je juist geobsedeerd over wat je zoal eet?
- Eet je soms niet omdat je bang bent dat je jezelf dan volpropt?
- Heb je wel eens last van eetbuien?
- Als je een schaal met lekkers ziet staan, heb je dan vaak zin om er achter elkaar iets uit te pakken?
- Als je niet lekker in je vel zit, heb je dan last van onevenwichtig eetgedrag?
- Voel je je soms schuldig over je eetgedrag?
- Maak je je regelmatig druk over calorieën, vet of de hoeveelheid eten?
- Vind je het vaak verleidelijk om een nieuw dieet te volgen dat belooft dat je snel veel zult afvallen?
- Doe je regelmatig aan de lijn?
- Baal je als je bent aangekomen?
- Als je moe bent, pak je dan vaak iets te eten?
- Is eten een bron van stress geworden?

*Deze test is in samenwerking gemaakt met Greta Noordenbos (als deskundige op het gebied van eet- en gewichtsproblematiek verbonden aan de universiteit van Leiden)*