

Emotie-eten, een gevolg van de opvoeding op jonge leeftijd

Emotie-eten bij jongeren vindt zijn oorzaak al in de vroege kinderjaren. De opvoedingsstijl van ouders schijnt een verklarende factor te zijn. Ouders die hun kinderen belonen met eten bij negatieve emoties hebben een hogere kans dat hun kind emotie-eten ontwikkelt wat op lange termijn tot een eetstoornis kan leiden.

Velen van ons herinneren zich wel dat onze ouders ons iets lekkers gaven als troost of beloning. Een nieuwe studie waarschuwt dat deze methode een trigger kan zijn tot het ontwikkelen van emotie-eten op een latere leeftijd. Het zogenaamde emotie-eten is de neiging hebben om meer te eten als reactie op negatieve emoties. Dit eetgedrag is gerelateerd met voortdurend snacken, het eten van energierijke voeding, een grotere totale calorie-inname en overgewicht. Op lange termijn kan het leiden tot het ontwikkelen van een eetstoornis waaronder Boulimia Nervosa en Binge Eating Disorder. Het is van belang de oorzaak van emotie-eten bij jonge kinderen te begrijpen zodat advies kan meegegeven worden aan de ouders om dit eetgedrag te voorkomen.

De oorzaak van emotie-eten

Wetenschappers van de Universiteit van Noorwegen onderzochten de oorzaak van emotie-eten voor het eerst bij schoolgaande kinderen. Ze bestudeerden de link tussen het emotioneel voeden en eten bij 4-jarige kinderen en op latere leeftijd van 6, 8 en 10. Ouders moesten een vragenlijst invullen betreffende het emotioneel eetgedrag en temperament van hun kind alsook over hun eigen emotioneel eetgedrag.

De resultaten van de studie toonden aan dat kinderen die van hun ouders eten kregen als troost op 4- en 6-jarige leeftijd, een verhoogd emotioneel eetgedrag vertoonden op 8- en 10-jarige leeftijd. Het omgekeerde was ook waar. Ouders waarvan de kinderen makkelijker getroost waren met voeding, waren meer geneigd om eten aan te bieden om hen te kalmeren. Kortom, emotioneel voeden verhoogt emotioneel eten en vice versa. Bovendien hebben kinderen die sneller verdrietig zijn en meer moeite hebben om hun emoties te controleren een hoger risico om emotie-eten te ontwikkelen.

Het belang van de opvoedingsstijl

Deze studie bewijst dat ouders een cruciale rol spelen in het vormgeven van het eetgedrag van kinderen op latere leeftijd. De wetenschappers adviseren ouders om hun kind te troosten met methodes die niet gepaard gaan met voeding, zoals het geven van een knuffel, om te vermijden dat emotie-eten of een eetstoornis zich bij het kind op

latere leeftijd zal ontwikkelen. Het is van belang dat kinderen een gezonde relatie met eten ontwikkelen.

Steinsbekk S. et al., Soc Res Child Dev., First published April 25, 2017.