Lijnen met je hoofd: afvallen door anders denken

Citation for published version (APA):

Werrij, M. Q., & Jansen, A. T. M. (2007). Lijnen met je hoofd: afvallen door anders denken. In *De obesogene samenleving, maatschappelijke perspectieven op overgewicht* (pp. 127-133). Amsterdam University Press. <https://doi.org/10.5117/9789053569818>

Document status and date:

Published: 01/01/2007

DOI:

[10.5117/9789053569818](https://doi.org/10.5117/9789053569818)

Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

Document license:

Taverne

Please check the document version of this publication:

- A submitted manuscript is the version of the article upon submission and before peer-review. There can be important differences between the submitted version and the official published version of record. People interested in the research are advised to contact the author for the final version of the publication, or visit the DOI to the publisher's website.
- The final author version and the galley proof are versions of the publication after peer review.
- The final published version features the final layout of the paper including the volume, issue and page numbers.

[Link to publication](#)

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal.

If the publication is distributed under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license above, please follow below link for the End User Agreement:

www.umlib.nl/taverne-license

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us at:

repository@maastrichtuniversity.nl

providing details and we will investigate your claim.

Lijnen met je hoofd: afvallen door anders denken

Marieke Werrij & Anita Jansen

DE STRIJD TEGEN DE KILO'S

Heeft u weleens aan de lijn gedaan? Heeft u weleens geprobeerd om gewicht te verliezen, omdat u te dik was? En, is dat gelukt? Als je de reclames in kranten, tijdschriften en op televisie moet geloven, is afvallen geen enkel probleem. Er is een ruime keuze aan shakes, repen en diëten die in korte tijd gewichtsverlies beloven. Maar hebben die shakes, repen en diëten ook effect? Valt u er van af? Een recent verschenen wetenschappelijke studie, die vier populaire dieetmethodes met elkaar vergelijkt, toont aan dat de diëten inderdaad leiden tot een beetje gewichtsverlies. Maar dan alleen op korte termijn, en uitsluitend bij mensen die zich ook houden aan het dieet (Dansinger e.a., 2005). En dat laatste is nu juist zo moeilijk. De eerste weken en maanden gaat het nog wel, maar daarna is het dieet voor de meeste mensen een crime. Stelt u het zich maar eens voor: u volgt al maanden een dieet en uw vrienden en familie genieten alweer van een heerlijke maaltijd. Zou u niet steeds vaker in de verleiding komen om uw dieet even te laten voor wat het is?

Kilo's verliezen lijkt geen probleem. Maar het *behouden* van gewichtsverlies is wat mensen vaak niet lukt. Gemiddeld genomen is men één tot vijf jaar na een periode van lijnen weer terug op het oude gewicht, of zelfs nog zwaarder dan voorheen (Wilson, 1994). Het niet kunnen volhouden van het nieuwe eetpatroon is hiervan een belangrijke oorzaak. Als lijnen toch niet de gewenste effecten heeft op de lange termijn, kunnen we er beter mee stoppen, zou u kunnen denken. Wij willen dikke mensen vooral aanmoedigen om wél te lijnen. Het gezegde 'Elk pondje gaat door het mondje' is immers maar al te waar. Maar naast het veranderen van het eetgedrag is het nodig anders te *denken* over uiterlijk en eten. Lijnen doe je in belangrijke mate met je hoofd.

LIJNEN: NIET GEZOND, OF TOCH WEL?

Jarenlang was de opvatting populair dat lijnen slecht zou zijn voor de gezondheid. Sommigen zijn daarvan nog steeds overtuigd (zie bijvoorbeeld Van Strien, 2004). Wie lijnt, eet minder dan hij of zij zou willen eten. Lijners hebben als het ware voortdurend honger en in zo'n toestand is het moeilijk om van alle vette verleidingen af te blijven. Lijnen is erger dan de kwaal, zeggen de deskundigen, want wie lijnt gaat zich vervolgens te buiten aan eten. Tijdens zo'n eetaanval worden veel

vette en calorierijke snacks gegeten waardoor de balans weer de andere kant opslaat en de lijner dus steeds weer dikker wordt.

De theorie klinkt plausibel. In een serie elegante wetenschappelijke experimenten is er flink wat steun gevonden voor de gedachte dat lijnen samenhangt met te veel eten. De Amerikaanse psychologen C. Peter Herman en Deborah Mack (1975) waren de eersten die dit aantoonde. Ze vroegen een aantal eerstejaarsstudenten om in het laboratorium mee te doen aan een smaaktest. De studenten kregen een kwartier de tijd om drie soorten ijs (chocola, aardbeien en vanille) te beoordelen op allerlei subjectieve aspecten. Ze zaten alleen in een kamertje en voor hun neus stonden drie borden met grote hoeveelheden ijs. Ze mochten proeven zoveel als ze wilden. Maar de onderzoekers deden nog iets. Voorafgaand aan de smaaktest moest een deel van de studenten een flinke milkshake drinken en een ander deel consumeerde er zelfs twee. De overige studenten kregen vooraf niets te eten of te drinken.

Na afloop gingen de onderzoekers na of de studenten aan de lijn deden. Wat bleek? Studenten die *niet* aan de lijn deden aten minder ijs naarmate ze van tevoren meer milkshakes hadden gehad. Dat klinkt logisch: wie vooraf meer eet, heeft daarna minder honger. Maar de lijnende studenten deden precies het tegenovergestelde: zij gingen steeds *meer* eten naarmate ze van tevoren meer milkshakes hadden moeten drinken. Lijners reguleerden hun inname dus niet na het consumeren van milkshakes, terwijl niet-lijners dat wel deden. De lijners sloegen als het ware door na het verplicht eten van iets lekkers.

De theorie dat lijnen slecht zou zijn, omdat het uiteindelijk leidt tot te veel eten, werd in de ogen van de onderzoekers door dit experiment bevestigd. Lijners overeten zich zodra ze ervan overtuigd zijn dat hun dieet verpest is. Ze zouden op zo'n moment iets denken in de trant van 'Mijn dag is nu toch al verpest, laat ik dan ook nog maar even doorgaan' (Herman & Polivy, 1984). Ongetwijfeld voor velen een herkenbare redenering.

Hoe herkenbaar ook, als verklaring is deze te simpel. Ander onderzoek heeft laten zien dat lijners zich ook overeten in situaties waarin hun zelfcontrole niet wordt doorbroken, zoals in een sombere stemming of na het ruiken aan lekkere hapjes. In beide gevallen zijn de diëten niet mislukt. Toch overeten de lijners zich. Het blijken moeilijke situaties voor mensen op dieet: zich rot voelen en geconfronteerd worden met lekkernijen. Het zijn dit soort risicosituaties die lijners verleiden tot overmatige consumptie van al dat lekkers. Dát het gebeurt is een feit, maar *waarom* is nog niet duidelijk.

ANDERS LEREN DENKEN

Uit het milkshake-experiment en vergelijkbare studies is de conclusie getrokken dat lijnen slecht zou zijn, omdat de lijner zich gemakkelijk te buiten gaat aan overeten. Lijnen zou leiden tot overeten. Deze conclusie is echter te snel getrokken. Wat in de genoemde studies is aangetoond, is dat mensen die *zeggen* te lijnen snel te verleiden zijn tot overeten. Of dit komt doordat ze lijnen is nog maar de vraag. Het

heeft er alle schijn van dat de ‘lijners’ in dergelijke studies niet daadwerkelijk lijnden, maar veeleer gekenmerkt worden door een neiging tot overeten en de intentie om te lijnen. De twijfels worden versterkt door ander Amerikaans onderzoek, waaruit blijkt dat als mensen *daadwerkelijk* een dieet volgen, zij juist minder overeten (Presnell & Stice, 1992).

Al met al lijkt de theorie dat lijnen de *oorzaak* is van overeten niet te kloppen. Sterker nog, gezond lijnen – ofwel het aanleren van gezonde voedingsgewoontes – blijkt bij dikke mensen vrij snel te leiden tot verlies van vele kilo’s en een *afname* van eetproblemen. *Daadwerkelijk* lijnen – het veranderen van het eetpatroon – blijkt juist goed te zijn voor de gezondheid van dikke mensen.

Maar lijnen alleen is niet voldoende. Immers, verandering van het eetpatroon leidt meestal wel tot gewichtsverlies op de korte termijn, maar lang niet altijd ook op de lange termijn. Het gebeurt maar al te vaak dat mensen een paar jaar na de start van hun dieet dikker zijn dan daarvoor. Voor een behandeling van overgewicht die gedurende langere tijd vruchten afwerpt, is meer nodig dan verandering van het eetgedrag. Uit recent onderzoek komt naar voren dat dikke mensen ook anders moeten gaan leren *denken* (Werrij, 2005; Werrij e.a., te verschijnen).

GEWICHTIGE GEDACHTEN

Het wordt nog niet zo lang erkend dat dikke mensen veel lijden onder hun overgewicht. Ze worden op straat – al dan niet met een schuin oog – bekeken. Ze worden soms zelfs aangesproken op hun gewicht of gediscrimineerd. Ook wordt het ze – al dan niet heimelijk – verweten dat ze onvoldoende wilskracht hebben (zie ook het essay van Inez de Beaufort in deze bundel). Het is daarom niet verbazingwekkend dat mensen met overgewicht meer dan eens een lage zelfwaardering hebben en depressiever zijn dan mensen zonder overgewicht. Ze maken zich ook veel zorgen over hun uiterlijk en gewicht.

Karakteristiek hierbij zijn allerlei bijzondere denkpatronen. Zo denken mensen met (fors) overgewicht bijvoorbeeld dat ze nooit gelukkig zullen worden zolang ze dik zijn. Dat ze nooit een partner zullen vinden zolang ze dik zijn. Dat ze door niemand écht aardig gevonden worden. Dat ze nooit leuke kleding kunnen vinden, of dat ze nooit zullen leren de verleiding van lekker eten te weerstaan. Dat mensen met overgewicht zich meer zorgen maken over hun uiterlijk dan mensen zonder overgewicht is op zichzelf geen verrassende bevinding. Wel verrassend is het inzicht dat deze denkpatronen een belangrijke rol spelen bij de instandhouding van overgewicht (Werrij, 2005; Werrij e.a., te verschijnen).

Gedachten of denkpatronen hebben een belangrijke invloed op gedrag. Sterker nog, volgens sommige onderzoekers wordt gedrag *altijd* gestuurd door daaraan voorafgaande gedachten. Van deze gedachten hoeft men zich niet altijd even bewust te zijn. Soms gaan ze daarvoor te snel. Een voorbeeld kan dit duidelijker maken. Stelt u zich eens voor dat u ’s nachts in bed ligt, buiten is het donker en guur, en plotseling hoort u beneden in de kamer een harde knal. U denkt: ‘Er is een inbreker in mijn huis!’ Wat gaat er op dat moment door u heen? En wat gaat u

doen? Waarschijnlijk bent u doodsbenauwd. U kruipt bang trillend in een hoek of u gaat, als u wat stoerder bent, met kloppend hart en gewapend met een bezemsteel naar beneden. Of u belt de politie. Maar stelt u zich nu diezelfde situatie nog eens voor – u ligt in bed en hoort plotseling een harde knal. Nu denkt u echter: ‘Dat is de kat, heeft ie nu die lelijke vaas omgegooid?’ Wat doet u in dit geval? U draait zich nog eens om en slaapt lekker verder.

Dit voorbeeld illustreert hoe dezelfde situatie (een knal) kan leiden tot verschillende gedachten. En belangrijker: de verschillende gedachten over eenzelfde situatie leiden tot uiteenlopende gevoelens en tegenovergesteld gedrag. Dit brengt ons op het spoor van wat we ‘disfunctionele gedachten’ noemen. Als mensen veel last hebben van gedachten die niet handig zijn of niet kloppen, we noemen dit ook wel disfunctionele gedachten, kan dit leiden tot gedragsproblemen (Beck, 1976). Zo kunnen mensen met een depressie last hebben van de overtuiging dat ze waardeloos zijn of dat iedereen tegen ze is, terwijl mensen met een angststoornis voortdurend denken dat er gevaar dreigt.

Ook mensen met overgewicht blijken karakteristieke gedachten te hebben die disfunctioneel kunnen zijn. Die gedachten gaan dan over eten, uiterlijk en gewicht. Soms hebben ze ook betrekking op hun zelfwaardering. Misschien herkent u het wel: ‘Die nootjes *moeten* op.’ Of: ‘Ik heb geen rust voordat het schaalpje nootjes leeg is.’ Wanneer u uw best doet om af te vallen en deze gedachten schieten u steeds maar te binnen wanneer er een schaalpje nootjes in de buurt is, dan zal het moeilijk zijn om het schaalpje *niet* leeg te eten. Functioneler is het in dit geval om bijvoorbeeld te denken: ‘Ik neem één handje nootjes, dat mag ik best hebben en ik mag daar gerust van genieten.’ Als u zo denkt wanneer u op een feestje bent, zal het u eerder lukken om het schaalpje niet helemaal leeg te eten en het bij dat handje te laten.

Een andere gedachte die dikke mensen vaak hebben, bijvoorbeeld als zij op de weegschaal staan, is: ‘Als ik zo dik ben als nu, kan ik mij nooit leuk kleden.’ Ook deze gedachte is disfunctioneel. Ze kan somber stemmen of ertoe leiden dat men grijpt naar zo’n ‘veelbelovend crashdieet’ – waarvan op voorhand al vaststaat dat het op de lange termijn toch niet helpt. Dat dikke mensen zich niet leuk kunnen kleden is gewoonweg niet waar. Misschien kost het vinden van mooie, moderne kleding meer moeite, maar onmogelijk is het zeker niet. Ook hier ziet u weer – net als in het voorbeeld van de inbreker en de kat – dat dezelfde situatie (de weegschaal) kan leiden tot verschillende gevoelens en gedragingen, afhankelijk van wat men *denkt* in de betreffende situatie.

COGNITIEVE THERAPIE

Om disfunctionele gedachten en dito gedragingen van mensen met overgewicht te doorbreken zijn zij in een therapeutische setting ertoe gebracht realistischer te leren denken over eten, uiterlijk en gewicht. Hiervoor zijn eerst hun disfunctionele opvattingen opgespoord, om deze vervolgens aan de realiteit te toetsen. De gedachten zijn opgespoord met behulp van een dagboekje. Hierin noteren de

deelnemers de situaties die ze als problematisch ervaren en beschrijven ze de bijbehorende gedachten en gevoelens. Vervolgens worden deze gedachten door een therapeut met kritische vragen aan de realiteit getoetst.

In het hierboven genoemde voorbeeld van het schaaltee nootjes, kunnen vragen worden gesteld als: 'Is het werkelijk zo dat de nootjes op *moeten*?' of 'Wie dwingt u dan om de nootjes op te eten?' Of, bij het niet kunnen vinden van mooie kleding: 'Welk bewijs is er voor die gedachte?' en 'Wat pleit tegen?' Zodoende worden de deelnemers aangeleerd om zelf kritische vragen te stellen en nieuwe antwoorden te vinden, en kunnen ingesleten denkpatronen worden veranderd.

Deze vorm van cognitieve therapie blijkt deelnemers uitstekend te bevalen. Een wellicht nog belangrijker resultaat is dat het doorbreken van disfunctionele gedachten heeft geleid tot blijvend gewichtsverlies (Werrij, 2005; Werrij e.a., te verschijnen).

Dit laatste volgt uit een vergelijkend onderzoek met tweehonderd mensen met overgewicht. De helft daarvan kreeg een standaardbehandeling, bestaande uit dieetmanagement door een diëtiste en beweging door een fysiotherapeut. Het andere deel onderging een combinatie van dieetmanagement met de hierboven beschreven cognitieve therapie, gegeven door een gedragstherapeut. Deze nieuwe behandeling bleek uiterst succesvol. De deelnemers zijn ongeveer vijf procent van hun gewicht verloren en wisten dit gewichtsverlies ook vol te houden in het jaar na de behandeling. Deelnemers die de standaardbehandeling hebben ondergaan, verloren in eerste instantie ook vijf procent, maar waren na een jaar weer zwaarder geworden. De combinatie van dieetmanagement en cognitieve therapie heeft er dus voor gezorgd dat de gebruikelijke terugval kon worden voorkomen.

EMOTIE-ETEN EN IMPULSIVITEIT

In onze huidige leefomgeving is lekker, vet en zoet eten in overvloed aanwezig. Fastfoodrestaurants, maar ook kantines in scholen en bedrijven, zorgen ervoor dat calorierijke voedingsproducten uitermate makkelijk verkrijgbaar zijn. Daarnaast is het in onze maatschappij bijna onnodig geworden om te bewegen. Veel mensen vervoeren zich per auto en hebben een zittend beroep. Deze combinatie van een overmatige beschikbaarheid aan calorierijke voeding en een beperkte noodzaak tot bewegen – ook wel de obesogene omgeving genoemd (Hill & Peters, 1998; Wadden e.a., 2002) – maakt dat men gemakkelijk meer energie inneemt dan gebruikt en dus aankomt in gewicht.

We leven allemaal in deze obesogene omgeving. Toch is niet iedereen te dik. Waarom wordt de een dik en de ander niet? Waarom kan de een de verleiding van te veel eten beter weerstaan dan de ander? In antwoord op deze vragen wordt dikke mensen – zoals gezegd, vaak in het geniep – nogal eens een gebrek aan wilskracht verweten. Een stigma waaronder menige dikkerd gebukt gaat. Maar is het werkelijk zo simpel? Misschien is het zo dat lekker eten voor sommigen veel aantrekkelijk is dan voor anderen. Hieraan weerstand bieden zou dan voor de een ook veel meer moeite kosten dan voor de ander. Wilskracht wordt dan een moeilijk te

plaatsen begrip. Of misschien is het zo dat sommigen gewoonweg meer moeite hebben zich te beheersen dan anderen. Los van de moeite die ze doen om dit te proberen.

Een populaire veronderstelling is dat een deel van de dikke mensen te veel eet uit emotie. Door het eten van veel vetrijk voedsel zouden zij hun ellendige gevoelens 'wegeten' (Van Strien, 2004). Het klopt dat ongeveer de helft van de mensen met overgewicht last heeft van een milde depressie. Deze groep heeft daarnaast nog meer zorgen over eten, uiterlijk en gewicht en een lagere zelfwaardering dan de niet-depressieve groep (Jansen e.a., 2006; Werrij e.a., 2006). Dat dikke mensen te veel eten *omdat* zij depressief zijn, is echter een voorbarige conclusie. Immers, we weten niet of ze te veel eten omdat ze depressief zijn of juist andersom, dat ze depressief worden van te veel eten. Daarnaast blijken depressievere dikke mensen ook te overeten op de momenten dat ze niet depressief zijn (Jansen e.a., 2006). Ze worden er bovendien ook niet vrolijker van als ze overeten tijdens een depressie. Het helpt dus niet om ellendige gevoelens weg te eten, zoals sommige populaire geschriften ons willen doen geloven.

In een omgeving met calorierijk voedsel in overvloed zal men, om te voorkomen dat men dikker wordt, lekker eten met grote regelmaat moeten weerstaan. Dat dikke mensen daar minder goed in zijn dan mensen met een gezond gewicht, wordt bevestigd door recent onderzoek: dikke mensen blijken meer moeite te hebben met het beheersen van hun impulsen (Nederkoorn e.a., 2004). De combinatie van impulsiviteit en het overmatige aanbod van lekkere, vette voeding is ongunstig voor wie wil afvallen. Gelukkig biedt cognitieve therapie een hulpmiddel voor bewustwording van het eigen eetgedrag en van de gedachten die dit bevorderen.

IEDEREEN NAAR DE THERAPEUT?

Het doorbreken van ingeslepen, disfunctionele denkpatronen over eten, uiterlijk en gewicht is van groot belang voor succesvol lijnen. Uit het vergelijkend onderzoek bleek dat de combinatie van dieetmanagement en cognitieve therapie een blijvend gewichtsverlies van vijf procent oplevert. Dit lijkt misschien weinig, maar is een waardevolle winst als we beseffen dat mensen normaliter juist dikker worden met de jaren.

Betekent dit nu dat alle dikke mensen cognitieve gedragstherapie moeten krijgen? De resultaten van deze aanpak zijn veelbelovend. Cognitieve gedragstherapie werkt in elk geval beter dan de standaardbehandeling en zorgt er als enige behandeling voor dat gewichtsverlies wordt volgehouden. Deze vorm van therapie is echter ook een stuk duurder dan de standaardbehandeling. Cognitieve technieken zijn moeilijk uit te voeren en vergen een intensieve training van de gedragstherapeuten. Verdere studie is nodig om te onderzoeken of er bepaalde groepen zijn die in het bijzonder profiteren van een cognitieve behandeling, terwijl anderen wellicht kunnen volstaan met een standaardbehandeling van voedingsvoorlichting en meer beweging. Ons onderzoek wijst in ieder geval uit dat

een brede groep van mensen met overgewicht veel baat heeft bij cognitieve gedragstherapie. Er is dan ook alles voor te zeggen de mogelijkheden te bestuderen om deze behandeling op grotere schaal tot uitvoering te brengen.

Gewichtsverlies is een gewichtige zaak. Niet alleen omdat blijvend verlies van kilo's van groot belang is voor het levensgeluk, maar ook omdat het uiterst moeilijk is te realiseren. Voor mensen met overgewicht is het van groot belang hun eetgedrag te veranderen. Niet in de vorm van exotische diëten, sapjes, repen of pillen, maar op basis van een normaal en regelmatig eetpatroon, met af en toe een tussendoortje. Om dit eetpatroon te kunnen volhouden is het nodig disfunctionele gedachten over eten, uiterlijk, gewicht en eigenwaarde aan te pakken. Het alternatief is het eeuwige gejojo – en daar zit niemand op te wachten.