

# I eat when I'm sad, I eat when I'm glad : on the role of cue reactivity and classical conditioning in emotional eating

## Citation for published version (APA):

Bongers, P. M. H. (2015). *I eat when I'm sad, I eat when I'm glad : on the role of cue reactivity and classical conditioning in emotional eating*. Maastricht University.

## Document status and date:

Published: 01/01/2015

## Document Version:

Publisher's PDF, also known as Version of record

## 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](http://www.umlib.nl/taverne-license)

## Take down policy

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

[repository@maastrichtuniversity.nl](mailto:repository@maastrichtuniversity.nl)

providing details and we will investigate your claim.

# **I eat when I'm sad, I eat when I'm glad**

On the role of cue reactivity and classical conditioning in emotional eating

1. De emotionele eter bestaat niet. *(dit proefschrift)*
2. Het onderscheiden van verschillende typen eters is een schijnvertoning. Zij die veel eten na het ene type cue, doen dat ook na andere type cues. *(dit proefschrift)*
3. Evenals de geur of de aanblik van lekker voedsel, kunnen ook negatieve emoties zich ontwikkelen tot geconditioneerde stimuli die een drang naar eten oproepen. *(dit proefschrift)*
4. Chocolade eten na het ervaren van een negatieve emotie vermindert de onplezierigheid van die emotie, maar alleen in mensen die rapporteren dat ze vaak eten als reactie op negatieve emoties (zelfverkleerde emotionele eters). *(dit proefschrift)*
5. De rol van psychologen is cruciaal bij het tot stilstand en ommekeer brengen van de obesitas-epidemie.
6. Practise what you preach: als eetonderzoeker leer je pas echt zoete verleidingen weerstaan.
7. Het is een kwalijke zaak dat sommige wetenschappelijke tijdschriften liever sexy, hippe en nieuwe bevindingen publiceren dan dat ze ruimte geven aan replicatiestudies en nulresultaten.
8. De bevinding dat emotioneel eten eenvoudig klassiek te conditioneren is, impliceert dat cue exposure met response preventie (CERP) een effectieve therapeutische techniek is om emotioneel eten uit te doven.
9. If you open your mind too much, your brains will fall out. – Tim Minchin
10. Twijfelen is een goed begin van een carrière in de wetenschap. – Loesje
11. I haven't been everywhere but it's on my list. – Susan Sontag