

Samenvatting van een pilootstudie 'Mindfulness bij verstoord eetgedrag en obesitas uitgevoerd aan Erasmushogeschool Brussel, 2010-2011

Recent werd een bachelor in de voedings- en dieetleer afgesloten met een eindwerk rond mindfulness. Meer specifiek ging het over een pilootstudie waar onderzocht werd of Mindfulness Based Eating Awareness Training (MB-EAT) positieve resultaten kan aantonen bij verstoord eetgedrag en ernstig overgewicht.

Het is ondertussen geweten dat overgewicht een bredere aanpak vraagt dan op dit moment bij traditionele diëten aangeboden wordt. Bij klassieke voedingsinterventies krijgen de mensen meestal een stapeltje instructies mee naar huis met wat en hoeveel er mag gegeten worden. De mindfulness interventie daarentegen stelt vragen naar het waarom van de gewichtstoename en welke obstakels evenwichtige eetgedrag in de weg staan.

De 8 weken training vond eenmaal per week plaats en duurde per sessie 2 ½ uur. De training was opgebouwd uit lig-, -zit- en bewegingsoefeningen, mindful eetmomenten en groepsdiscussies. De nadruk lag op opmerkzaam zijn van lichamelijke signalen (oa. honger en verzadiging), emoties, gedachten en alle mogelijke eettriggers.

Om tot resultaten te komen werd aan de deelnemers gevraagd om vragenlijsten in te vullen, bij start, na acht weken en op zes maanden.

De volgende resultaten werden genoteerd;

- Gedaald gewicht van gemiddeld meer dan 6% in vergelijking met de start
- Duidelijke stijging in algemene opmerkzaamheid van lichamelijke gewaarwordingen, intensiteit van emoties, gedachten en persoonlijke eetpatronen
- De maaltijden worden veel aandachtiger met alle zintuigen geproefd
- Meer zelfcontrole over het eetgedrag; minder snel reageren op eetprikkelers uit de omgeving
- Duidelijke afname van emo - eten

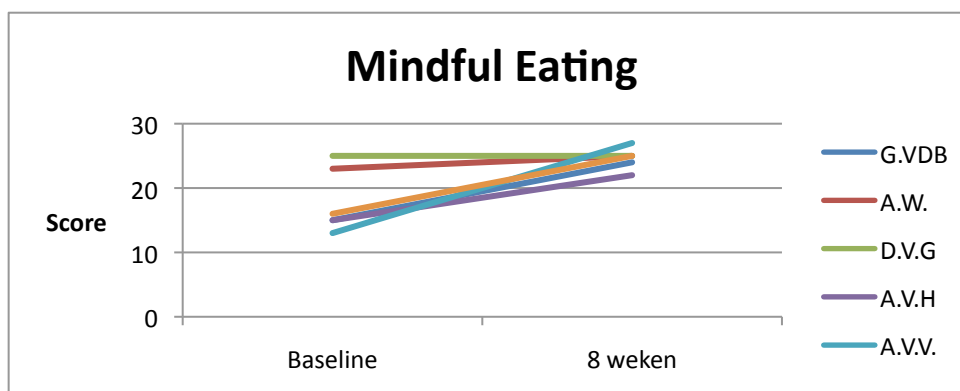


Fig. 1. Toegenomen aandacht tijdens de eetmomenten.

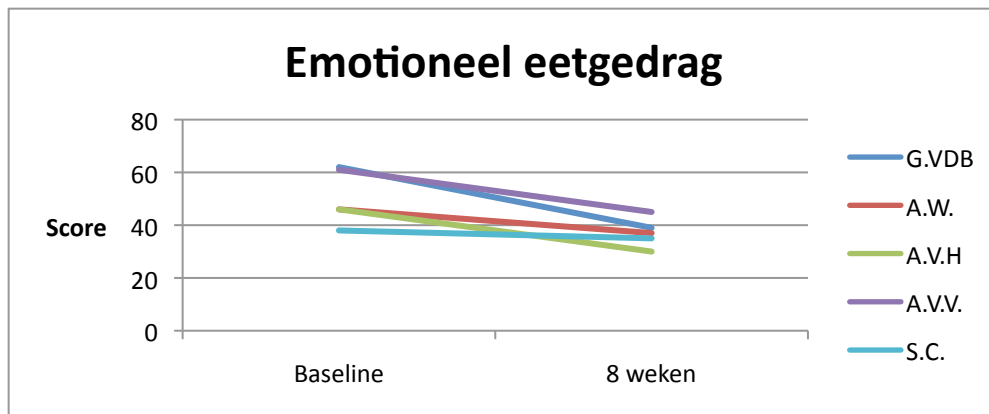


Fig. 2. Daling van emotioneel eten

Conclusie

Hoewel de pilootstudie slechts een eerste aanzet is, zijn er al zeer positieve resultaten te ontdekken.

Een mindfulness gebaseerde voedingsinterventie heeft duidelijke veranderingen in gewicht (daling) kunnen bereiken zonder dat er sprake is van diëten.

Bovendien wordt de oorzaak van het eetprobleem op maat aangepakt dankzij de persoonlijke inzichten die elke deelnemer gaandeweg tijdens de 8 weken training krijgt.

Door meer mindfulness of opmerkzaamheid toe te passen in het dagdagelijks leven, kunnen de dieper liggende oorzaken voor de onevenwichtige eetgewoonten in de kern worden aangepakt.