



Die eetbuien

Judith Lagerwaard

Die eetbuien is een schitterend boekje waarin iedere jojo'er, emotie-eter met overgewicht zich zal herkennen. De schrijfster vertelt in anekdotische stijl over haar kleerkasten, op foto's staan, diëten, een nieuwe kledingmaat, de eerste stranddag in mei, maar ook over het besef van haar eetmonster, uitlokkers en triggers, emotie-eten en het tienstappenplan dat gebruikt wordt bij de behandeling van mensen met (morbide) obesitas en/of eetstoornis in het eetstoorniscentrum Novarum.

Tijdens het lezen van dit boekje dacht ik regelmatig: 'o zo herkenbaar' en ik herinnerde me ook tal van o.a. scènes in de supermarkt, met een mand vol junkfood aan de kassa staan en hopen dat je niemand bekend tegen komt.

Het boekje is grappig geschreven maar tussen de regels voel je ook de pijn en het verdriet die een vrouw met (te) veel overgewicht steeds met zich meedraagt. Gaandeweg het boekje krijg je ook meer inzicht in de verschillende stemmetjes (Foodjunk, Emotie, Gewenning, Dwanggedachte, Bloedsuikerspiegel) die er in de schrijfster heersen en die waarschijnlijk wel bij iedereen met een eetprobleem aanwezig is.

Op het einde van het boek legt ze het tienstappenplan beknopt uit en er zit ook een eetregistratieformulier bij dat je kunt gebruiken om de tien stappen te doorlopen.

Informatie over het boek kan je ook vinden op www.youandfood.nl

Bespreking Isabella