

Inhoud

Voorwoord

1	Wat is overgewicht?	13
	Subjectieve maten	15
	Ideaalgewicht	15
	Goed-gevoel-gewicht	16
	Objectieve maten	17
	Huidplooiemeting	17
	Taille-heupverhouding	18
	Bio-elektrische impedantieanalyse	19
	Gewenst gewicht	19
	Broca-gewicht	20
	Body Mass Index	20
	Obesitas: een vorm van eetstoornis of verslaving?	22
	Samenvatting	25
2	Hoe heeft het zover kunnen komen?	27
	De energiebalans	28
	Vetophoping — een biologisch overlevingsmechanisme	29
	Het effect van lijnen	31
	Componenten van het energieverbruik	33
	De ruststofwisseling	33
	Het thermische effect van voedsel	34

	Fysieke activiteit	34
	Erfelijke factoren	35
	Omgevingsfactoren	36
	Obesitas door medicijngebruik	37
	Diëtair oorzaken – de samenstelling van ons eten	39
	Samenvatting	41
3	Psychologische aspecten	43
	Vormen van eetgedrag	43
	De externe eter	44
	De lijngerichte eter	45
	De emotionele eter	45
	Samenvatting	50
4	Gevolgen van obesitas	51
	Lichamelijke gevolgen	51
	Psychosociale gevolgen	53
	Samenvatting	55
5	Cognitieve gedragstherapie	57
	Locus of control	58
	Klachtgericht behandelen	59
	Het model	61
	Kerngedachten	64
	Samenvatting	70
6	Doelstellingen	71
	Ik wil wel, maar ik wil niet	72
	Samenvatting	84

7	Interventies	85
	Het eetdagboek	86
	Risicosituaties	89
	Cognitieve technieken	90
	Automatische gedachten herkennen	93
	Zelfcontrole	98
	Stimuluscontrole	99
	Gedragscontrole	100
	Kosten	101
	Samenvatting	102
8	Met bewustzijn eten – het principe van aandacht	103
	Honger	105
	Eten zonder aandacht	107
	Eten met aandacht	108
	Aandachtsoefeningen	109
	De ademhaling	109
	Met aandacht eten	111
	Gedachteonderdrukking	112
	De body scan	115
	Sensaties	116
	Tot besluit	118
9	Andere gewichtsreducerende maatregelen	119
	Dieetmanagement	119
	Koolhydraatverslaving	123
	Alternatieve diëten	124
	Beweging	127
	Medicijnen	128
	Chirurgische maatregelen	129
	Samenvatting	130

10	Slotbeschouwing	131
	Terugvalpreventie	131
	Wat te doen als niets helpt?	135
	Literatuur	137
	Over de auteur	141
	Raad van advies	143
	Reeds verschenen titels	145