

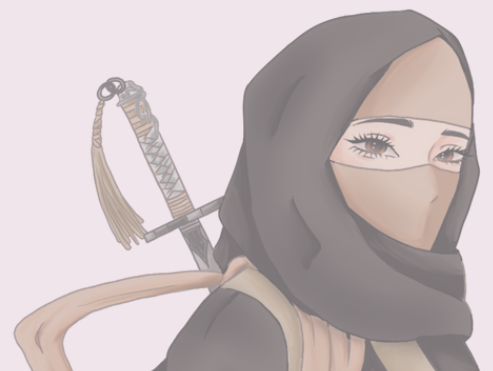
Het onderscheid tussen **maag-, mond-, emotie- en gewoontehonger** is essentieel om **bewuster te eten** en eetgedrag beter te begrijpen, zeker bij emotie-eten of snaaien in de avond. Hieronder het overzicht:

1. Maaghonger (Lichamelijke, echte honger)

Kenmerk	Beschrijving
Fysiek signaal	Rommelende maag, leeg gevoel, soms licht in hoofd.
Opbouw Alles klinkt goed	Komt langzaam op, na >2–4 uur na laatste maaltijd Je zou ook een bord groente of eiwitten willen eten
Verdwijnt	Na een volwaardige maaltijd
Oplossing	Eet een voedzame maaltijd of gezonde snack met vezels + eiwitten

2. Mondhonger (Smaakbehoefte)

Kenmerk	Beschrijving
Specifiek verlangen	Zin in iets lekkers vaak zoet of zout/crunchy
Niet uit de maag	Geen echt hongergevoel, maar zin om te proeven
Begint vaak na eten	Direct na maaltijd of bij verveling
Verdwijnt niet met vol gevoel	Je blijft zin hebben in 'iets kleins'
Oplossing	Vervang met smaakvolle maar lichtere snacks (thee met kaneel, stukje pure chocola, suikervrije kauwgom, wortel/hummus)



3. Emotionele honger

Kenmerk	Beschrijving
Verbinding met emoties	Ontstaat bij stress, verveling, verdriet, boosheid, eenzaamheid, leegte.
Plots en urgent	Ineens een sterke drang om te eten – nu!
Vaak bepaald voedsel	Cravings naar comfort food: koek, chips, chocola
Niet op te lossen met eten	Blijft aanwezig, of leidt tot schuldgevoel na het eten
Oplossing	Herken de emotie → gebruik een urge-breaker of een alternatieve troost (ademhaling, creativiteit, schrijven, beweging)

4. Gewoonte honger

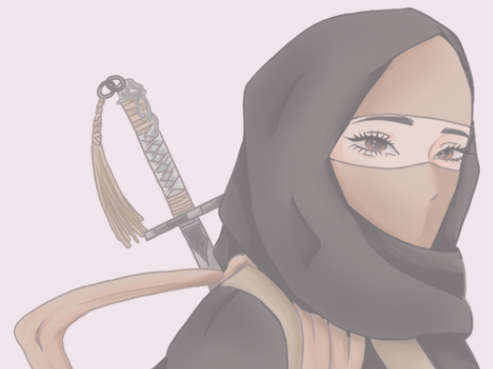
Kenmerk	Beschrijving
Tijd/plek gebonden	Altijd iets bij de koffie, voor de tv, na het werk
Automatisch gedrag	Je 'pakt wat', zonder bewuste keuze of honger
Niet gebaseerd op behoefte	Je lichaam vraagt niks – je gedrag is gewoon geconditioneerd Doorbreek de gewoonte met:
Oplossing	
 'Als-dan'-plan	
 Vaste gezonde vervanger	
 Andere prikkel (lezen, wandelen, tandenpoetsen)	

Hoe weet je welk type het is?

Doe een **snelle check-vraag**:

"Zou ik nu ook een bord broccoli of gekookt ei willen?"

- **Ja?** → Echte (maag)honger
- **Nee, alleen iets lekkers?** → Mond- of emotiehonger
- **Elke avond rond 20:30?** → Gewoonte



Honger-Checkkaart – Welk soort honger voel ik nu?

Stap 1: Stop – neem 1 minuut de tijd en beantwoord deze 5 vragen:

Vraag	Antwoordmogelijkheden
 Wanneer at ik voor het laatst iets voedsaams?	>3 uur geleden → mogelijk maaghonger < 2 uur geleden → waarschijnlijk iets anders
 Wat voel ik in mijn lichaam?	Rommelende maag, licht hoofd, trillen → maaghonger
 Waar heb ik zin in?	Niets speciaals, of juist gespannen → Alles klinkt goed (ook groente, soep) → gewoonte/emotie maaghonger Alleen chocola/chips/koek → mond- of emotiehonger
 Wat gebeurde er net?	Stress, verveling, leeg gevoel → emotiehonger Tv aan, koffie gezet, vaste tijd → gewoonte
 Wat heb ik nu eigenlijk nodig?	Rust? Aandacht? Afleiding? Troost? Beweging?

Stap 2: Herken je type honger?

Type	Wat je dan doet
Maaghonger	Kies een voedzame maaltijd of snack met eiwitten + vezels (bv. volkoren boterham met hummus, skyr met fruit)
Mondhonger	Kauwgom, kop kruidenthee, snackgroente met hummus, 1 blokje pure chocola
Emotie Honger	Ademhaling (4-7-8), dagboekje openen, tuin in, tekenen, iets fysieks doen.
Gewoonte Honger	“Als-dan-plan” gebruiken → kies bewuste vervanger (Skyr, handje noten), of ga iets doen dat je echt leuk vindt

