

Overgewicht & obesitas in Nederland

- ETEN ALS BELONING
- EETDRANG EEN VAN DE GROOTSTE UITDAGINGEN BIJ AFVALLEN



Resultaten van de **#Vetlastig Weeg & Weet checklist**.

Een checklist om de persoonlijke situatie in kaart te brengen van mensen die worstelen met hun gewicht, maar wel op het punt staan er wat aan te gaan doen.

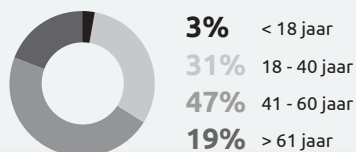
17.576 deelnemers

Resultaten gebaseerd op anonieme data van de checklist op vetlastig.nl van september 2022 tot februari 2024.

Vrouw

87%

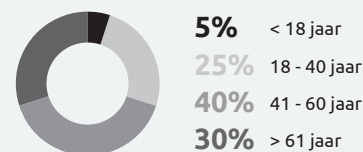
LEEFTIJDSKLASSE



Man

13%

LEEFTIJDSKLASSE



Welke factoren spelen een rol? Top 3

63%

ervaart meerdere keren per week een enorme drang, craving, naar ongezond eten (veel suiker, vet en zout eten)



51%

heeft al van jongs af aan uitdagingen met het gewicht

34%

ervaart een eenzaam gevoel door het gewicht

Welk type eter ben jij?

Top 3

- 39%** **Emotie-eter**
Bij spanningen, stress, negatieve emoties ga ik eten om mij beter te voelen
- 18%** **Snelle-eter**
Hap, slik en weg
- 18%** **Onverzadigbare-eter**
Hele dag door trek



Vrouw

Top 3

- 40%** **Snelle-eter**
Hap, slik en weg
- 22%** **Emotie-eter**
Bij spanningen, stress, negatieve emoties ga ik eten om mij beter te voelen
- 18%** **Onverzadigbare-eter**
Hele dag door trek



Man

Samengevat

De drang naar ongezond eten, de craving, is een belangrijke factor bij mensen die willen afvallen. Gevoelens zoals spanning, stress en negatieve emoties kunnen dit versterken.

De **#Vetlastig Weeg & Weet checklist** is ontwikkeld in samenwerking met Mesut Savas, internist in opleiding Erasmus MC, Jacqui van Kemenade, kaderhuisarts diabetes en leefstijlarts, Millie van der Heijden, vitaliteits- en leefstijlcoach en Floor van der Steen, ervaringsdeskundige en coach voor mensen met obesitas. De **#Vetlastig Weeg & Weet checklist** is een initiatief van Goodlife.

**#VET
LASTIG**