

COMMISSIE INTUÏTIEF ETEN

De commissie telt momenteel actieve 6 leden: Tina Somers (voorzitter), Celine Vereeck (voorzitter), Alessia Couvreur, Charline Adriaens, Celien Rombouts en Liesbet Weltens.

WAT IS INTUÏTIEF ETEN EN WAAROM DEZE COMMISSIE?

Uit onderzoek blijkt dat er heel wat negatieve gevolgen zijn aan het volgen van een vermageringsdieet. Intuïtief Eten is een anti-dieetbenadering die met behulp van 10 principes leert hoe personen opnieuw in contact kunnen komen met hun lichaamssignalen en afscheid laat nemen van diëten. Het is een framework dat op gedrag is gericht in plaats van regels of restricties. En waarbij respect voor alle lichamen, luisteren en vertrouwen op je lichaam en intunen met emoties voorop staat.

De 10 principes van Intuïtief Eten: zet de dieetbril af en neem afscheid van de dieetcultuur, respecteer je honger, sluit vriendschap met eten, stuur de eetpolitie weg, ontdek voldoening, voel je verzadiging, wees lief voor je emoties, respecteer je lichaam, beweging - voel het verschil en eer je gezondheid. Meer informatie omtrent deze principes vind je op <https://www.intuitiveeating.org/>.

Intuïtief eten brengt de innerlijke wereld (lichaamssignalen, emoties, voorkeuren,...) en de externe wereld van kennis rond beweging en voeding van een persoon samen.

WAT IS ONZE MISSIE?

De commissie "Intuïtief eten" wil juiste en correcte informatie rond intuïtief eten delen met gezondheidsprofessionals. Ook willen we misvattingen ontkrachten en het aanspreekpunt zijn voor collega's en andere (para)medici die correcte informatie rond intuïtief eten zoeken. Maar onze grootste missie is een meer gewichtsneutrale gezondheidszorg in de belangstelling zetten.

WAT ZIJN ONZE DOELSTELLINGEN?

- Bewustwording creëren rond de mentale, fysieke en sociale gevolgen van diëten is een van onze belangrijkste doelstellingen.
- We willen educatie en voorlichting voorzien omtrent gewichtsstigma en de gevolgen ervan.
- Daarnaast willen we onze maatschappij laten shiften van focus op gewichtsverlies naar focus op fysieke en mentale gezondheid.
- We willen andere collega's en andere (para)medici sensibiliseren om BMI niet als gezondheidstool en maatstaf te gebruiken maar (véél) verder te kijken dan dat.
- We hebben ook het doel om een gezonde levensstijl en voeding los te koppelen van focus op gewichtsverlies.

AAN WELKE VOORWAARDEN MOET VOLDAAN WORDEN OM LID TE ZIJN VAN DE COMMISSIE?

Elk lid van de commissie is erkend diëtiste met een behaald bachelor diploma voedings- en dieetkunde én gecertificeerd Intuïtief eten Counselor door de opleiding van Evelyn Tribole en Elyse Resch te volgen. Daarnaast hanteert het lid een begeleiding en communicatie vorm die gewichtsneutraal (= geen focus op gewichtsverandering en geen gebruik van meettoestellen met uitzondering van eetstoornissen of tenzij het medisch noodzakelijk is). Daarnaast is elke lid actief in het werkveld.



Voor meer info kan je contact opnemen via:
vereeckceline@gmail.com, tinasomers@lievereten.be
alessia@themindsetdietitian.be, charline@charlineadriaens.be,
liesbet.weltens@telenet.be of celien@healthyhabitscelien.be

REALISATIES 2023 - 2024



Stand op de diëtistenbeurs op 7 oktober 2023 in Elisabeth center Antwerpen om collega's te informeren en sensibiliseren.

Publicatie artikel 'Intuïtief eten: meest gestelde vragen, mythes en vooroordelen' in Het Tijdschrift voor Voeding en Diëtetiek november december 2023



Webinar op 4 juni 2024 voor gezondheidsprofessionals:
Verken de wereld van Intuïtief Eten: Feiten en Fabels onthuld