

Overgewicht & Obesitas

#vetlastig - vernieuwd

18.407
deelnemers

Resultaten vanuit de **#Vetlastig Weeg & Weet checklist**, gebaseerd op anonieme data, looptijd: sept '22 t/m jan '26

Vrouw
86%



Leeftijdsklasse

31 - 40 18 %

41 - 60 47 %

61 - 70 15 %

overig 20 %

Anders: 1%

Man
13%



Leeftijdsklasse

31 - 40 15 %

41 - 60 40 %

61 - 70 17 %

overig 27 %

Top 3 factoren die impact hebben op eten

63%

Van de deelnemers ervaart meerdere keren per week een enorme drang, ook wel craving, naar ongezond eten (veel suiker, vet en zout eten).

51%

Van de deelnemers geeft aan dat het gewicht al vanaf jongs af aan een rol speelt.

34%

Geeft aan dat het gewicht ervoor zorgt dat zij zich eenzaam voelen.

94%

wil aan de slag met overgewicht

Welk type eter ben jij?



39%

Emotie-eter

Bij spanning, stress en negatieve emoties ga ik eten

18%

Snelle-eter

Hap, slik, weg

18%

Onverzadigbare-eter

Hele dag door trek

38%

Snelle-eter

Hap, slik, weg

22%

Emotie-eter

Bij spanning, stress en negatieve emoties ga ik eten

18%

Onverzadigbare-eter

Hele dag door trek



Mensen met obesitas hebben een altijd aanwezig hongergevoel of gebrek aan verzadiging. Waar komt dat vandaan? Door onderscheid te maken tussen **hoofd- en buikhonger** ontdek je welk eetgedrag ten grondslag ligt aan het overgewicht.