

Het effect van diëten op je emoties



Het volgen van een dieet heeft een behoorlijke invloed op je leven. Zo moet je bepaalde dingen afleren en andere dingen juist aanleren. Veel van je favoriete snacks zul je moeten laten staan, terwijl je juist zult moeten wennen aan gezond eten dat je wellicht minder lekker vindt. Daar komt nog bij dat je meer aan lichaamsbeweging zult moeten doen en hier dus ook de nodige discipline voor zult moeten opbrengen. **Een recent onderzoek wijst uit dat deze zelfcontrole tijdens het volgen van een dieet mensen boos en geïrriteerd kan maken.**

Details onderzoek

De onderzoekers deden vier experimenten om de houding van mensen die op dieet zijn te vergelijken met de houding van mensen die eten wat ze willen. Op basis daarvan werd o.a. het volgende geconcludeerd:

- Deelnemers die een appel boven een chocoladereep verkozen, gaven vaker de voorkeur aan films waarbij boosheid en wraak centraal staan.
- Degenen die de voorkeur gaven aan een cadeaubon voor boodschappen in plaats van een bon voor een dagje spa,

hadden meer interesse in het bekijken van boze gezichten dan in het bekijken van angstige gezichtsuitdrukkingen.

- Uit een ander experiment bleek dat reclame waarin lichaamsbeweging wordt aanbevolen meer irritatie oproep bij mensen die een gezonde snack kozen, dan bij mensen die een ongezond snack kozen.

Gevolgen van diëten

Uit bovengenoemde experimenten blijkt dat de zelfcontrole die nodig is tijdens het volgen van een dieet, (voorkeur voor) agressief gedrag kan oproepen. Mensen die op dieet zijn kunnen dan ook sneller geïrriteerd en boos worden. **Het is interessant om te vermelden dat de onderzoekers de gevoelens van irritatie, stress en boosheid linkten aan de zelfcontrole die nodig is tijdens het diëten, en niet aan het diëten zelf.**

Jouw mening

Heb jij het idee dat diëten negatieve emoties zoals boosheid en agressie in je oproept? **En ben jij sneller geïrriteerd als je op dieet bent?** Laat het hieronder weten. Eventuele tips om deze emoties tegen te gaan zijn natuurlijk van harte welkom!