

Eetstoornissen

Â Iedereen is dagelijks met eten bezig, dat hebben we immers nodig om in leven te blijven. Je kunt ook eten voor de gezelligheid of om iets te vieren. Eten om jezelf te troosten is al iets bedenkelijker en lijdt dikwijls tot overgewicht.

Maar voor mensen met een eetstoornis is eten een obsessie geworden. Hun leven wordt beheerst door calorieën, eten en afvallen. De officiële classificatie onderscheidt drie soorten eetstoornis: magerzucht (anorexia nervosa), vraatzucht (boulimia nervosa) en eetbuien-stoornis (Binge Eating Disorder). Obesitas of zwaarlijvigheid komt vaak voor maar is geen officiële eetstoornis. Daarnaast zijn er nog eetstoornissen die vooral in de kinderleeftijd voorkomen: psychogeen braken (steeds overgeven door psychische spanningen) pica (alles in de mond stoppen wat niet voor consumptie geschikt is) en ruminatiestoornis (als een koe het eten weer in de mond terug laten komen en dan herkauwen)

1. anorexia nervosa. Dat betekent letterlijk: "gebrek aan eetlust door psychische oorzaken" Mensen met magerzucht zijn doodsbang om dik te worden. Zelfs al kun je al hun ribben tellen voelen ze zich nog abnormaal dik. Vermageren is een verslaving geworden. Het geeft een gevoel van controle en het gevoel ergens goed in te zijn. Dikwijls sporten ze fanatiek om zo het afvallen te versnellen. Men is meester in het ontkennen dat er iets aan de hand is.

2. Boulimia nervosa. Dat betekent letterlijk: "eetlust als een os door psychische oorzaken" Mensen die aan vraatzucht lijden hebben regelmatig heftige eetbuien, waarin ze alles in hun mond proppen wat eetbaar is en men volledige de controle over zichzelf kwijt is. Die eetbuien verlopen meestal volgens een vast patroon. Na zo'n vreetbui schaamt men zich vreselijk en voelt men zich schuldig en zwak. Zo'n vreetbui wordt daarna gevolgd door zelfopgewekt braken of het gebruik van laxeermiddelen. De schaamte over de eetbuien is groot en wordt dan ook zo lang mogelijk verborgen gehouden, hetgeen het zoeken naar hulp natuurlijk bemoeilijkt.

3. Eetbuiestoornis. Net zoals bij boulimia hebben deze mensen regelmatig eetbuien, alleen proberen ze het voedsel niet kwijt te raken door laxeermiddelen te gebruiken of te braken. Men wordt dus erg dik, vandaar dat deze stoornis veel zichtbaarder is dan boulimia.

Hoe vaak komt het voor. Per jaar hebben 30.000 vrouwen tussen de 15 en 29 jaar een eetstoornis. Elk jaar komen er 1200 nieuwe gevallen van anorexia en 1800 gevallen van boulimia bij. Daarvan is ongeveer 1 op de 15 man. Waarschijnlijk liggen de exacte cijfers hoger, want eetstoornissen worden vaak niet onderkend, omdat ze zo goed verborgen worden gehouden. Je bent dus niet de enige!

Gevolgen. Eetstoornissen kunnen ernstige psychologische, sociale en lichamelijke gevolgen hebben. De lichamelijke gevolgen van een eetstoornis kunnen zeer ernstig zijn. Men denke aan: ontregeling van de hormoonhuishouding, het wegblijven van de menstruatie, verstoppingen en andere maag-of darmstoornissen, bloedarmoede ten gevolge van braken en laxeermiddelen, duizeligheid, zwakte, vermoeidheid, concentratieproblemen, slecht slapen, botafbraak, spierzwakte, hartritme-, nier- en leverfunctiestoornissen. Twintig jaar na het begin van anorexia is 15 % door uitputting of zelfdoding overleden. Sociaal gezien raakt men vaak in een isolement, omdat men de problemen voor de buitenwereld verborgen wil houden. Gevoelens van depressiviteit, eenzaamheid, machteloosheid en waardeloosheid zijn het gevolg.

Oorzaken. Â Zoals bij de meeste stoornissen ontstaan ook eetstoornissen meestal door een combinatie van psychische, sociale en biologische factoren. Daarnaast wordt als culturele factor vaak "het slankheidsideaal" genoemd. Mensen met een eetstoornis hebben vaak een aantal eigenschappen gemeen, met name: een negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen, het gevoel tekort te schieten, angst om afgewezen te worden, de neiging tot perfectionisme. Deze eigenschappen kunnen dus beschouwd worden als risicofactoren voor het ontwikkelen van anorexia. Stress is een uitlokkende factor. Daarbij kan men denken aan beledigende opmerkingen over het uiterlijk, mislukken op school, echtscheiding, conflicten tussen de ouders. Omdat eetstoornissen meestal in of na de puberteit ontstaan, wordt verondersteld dat eetstoornissen een reactie zijn op de grote veranderingen in deze levensfase, die als angstig of bedreigend kunnen worden ervaren. Ook kan men vaak moeilijk emoties uiten. Negatieve emoties zoals eenzaamheid, je leeg, angstig, boos of depressief voelen en verveling zijn vaak uitlokkende factoren voor een vreetbui. Ook traumatische ervaringen zijn een risicofactor voor het ontstaan van boulimia.

Ben je een emotionele eter?

Meer dan de helft van de mensen met overgewicht gebruikt eten om depressie, angst, stress en andere emoties het hoofd te bieden. Het is belangrijk om uit te vinden in hoeverre je emoties je eetgedrag sturen. Want wanneer emoties de

overhand hebben, zul je er nooit in slagen lijf en leven onder controle te krijgen.

Met onderstaande test kun je eenvoudig kunt bepalen of jij een emotionele eter bent. De test bestaat in totaal uit 25 vragen. Je moet alle vragen beantwoorden. Onderaan de pagina vind je de uitslag van je score.

.....
.....

1. Ik begin te snacken als ik me verveel.

2. Ik hou ervan om te eten, ook als ik geen honger heb.

3. Ik eet omdat de kok zich anders beledigd voelt.

4. Ik eet als ik depressief ben.

5. Ik eet als ik me eenzaam voel.

6. Ik eet als ik zenuwachtig ben.

7. Er zijn tijden dat ik mijn eetgedrag niet onder controle heb.

8. Ik hou ervan anderen te verwennen met eten.

9. Ik eet me door moeilijke perioden heen.

10. Ik eet als ik voel dat mijn energie afneemt.

11. Ik verlang sterk naar sommige voedingsmiddelen.

12. Ik heb gewoon graag wat in mijn mond.

13. Ik eet ook als ik geen honger hebt.

14. Ik hou ervan om dingen te vieren met eten.

15. Ik denk de hele dag aan eten.Â Â Â Â Â

16. Ik heb de neiging tot overeten.Â Â Â Â Â

17. Ik eet om beleefd te blijven.Â Â Â Â Â

18. Ik schaam me soms voor mijn eetgedrag.Â Â Â Â Â

19. Ik eet om stress te bestrijden.Â Â Â Â Â

20. Ik raak van slag als ik overeet.Â Â Â Â Â

21. Ik eet omdat ik boos ben.Â Â Â Â Â

22. Ik ben ontevreden over mijn gewicht, maar eet lekker door.Â Â Â Â Â

23. Ik eet mijn bord altijd eet om geen eten te verspillen.Â Â Â Â Â

24. Ik heb een hoge bloedsuikerspiegel nodig.Â Â Â Â Â

25. Eten is mijn lust en mijn leven.Â Â Â Â Â

Tel de punten op: Jouw score:Â €!â€!â€!â€!

Uitslag

Deze test is bedoeld om te zien of je een emotionele eter bent of niet. Wanneer je emotionele eet score hoger is dan 35 punten dan ziet het er naar uit dat je een flink probleem hebt met (emotioneel) overeten. Je zult, afgezien van andere dingen die meespelen, als eerste weer greep moeten krijgen op de emoties die je telkens de keuken insturen. Wanneer je score tussen de 15 en 35 punten ligt, worstel je af en toe met emotioneel eten en valt er wat dat betreft nog wel het een en ander te verbeteren. Er zijn allerlei terreinen waarop je verbeteringen aan kunt brengen, zoals omgaan met stress en depressie.

Â

Â
Â

Â

Â

Â