

Eetproblemen

De term eetstoornis verwijst naar een stoornis in het denken, voelen en handelen rond eten. Als je een eetstoornis hebt, ga je anders met eten en voedsel om dan gebruikelijk is. Je eet ofwel heel veel of lijnt extreem, of afwisselend beide. Dit kan leiden tot ondergewicht of overgewicht. Toch kunnen mensen met een normaal gewicht ook een eetstoornis hebben.

Er zijn verschillende soorten eetstoornissen. Anorexia nervosa, boulimia nervosa en de eetbuistoornis zijn de bekendste. Anorexia nervosa betekent letterlijk gebrek aan eetlust door nerveuze oorzaken. Dit is misleidend, omdat je geen gebrek hebt aan eetlust, maar het verlangen hebt naar mager zijn en controle willen hebben over eetgedrag en gewicht. Mensen met anorexia nervosa zijn bang om aan te komen en ook al zijn ze mager, zij blijven zichzelf dik voelen. Boulimia nervosa betekent letterlijk eetlust als een os door nerveuze oorzaken. Mensen met boulimia hebben de drang om in korte tijd veel te eten. Deze periodes worden afgewisseld met periodes van zeer weinig eten. Veelal worden de eetbuien gecompenseerd door bv braken, laxeren of extreem sporten. De eetbuistoornis lijkt in grote mate op boulimia nervosa, het belangrijkste verschil is dat na afloop van de eetbui iemand niet compenseert. Hierdoor neemt het gewicht vaak toe.

Over de oorzaken van eetstoornissen is nog weinig bekend. Het is moeilijk te voorspellen of iemand gevoelig is voor het krijgen van een eetstoornis. Er zijn wel risicofactoren bekend die een rol kunnen spelen bij de ontwikkeling en instandhouding van een eetstoornis. Risicofactoren zijn:

- Biologisch (bv verstoring in het honger- en verzadigingssysteem)
- Cultureel (bv slankheidsideaal)
- Psychologisch (bv angstig, weinig zelfvertrouwen, erg perfectionistisch, behoefte aan controle over het leven)
- Gezinsfactoren (bv overbescherming en conflictvermijding door één van de ouders, nare gebeurtenissen, niet goed kunnen praten over problemen)

Eetstoornissen kunnen leiden tot beperkingen op verschillende gebieden:

- Sociaal functioneren (bv geïsoleerd raken, niet naar studie kunnen gaan of naar feestjes, niet samen met anderen kunnen eten)
- Emotioneel functioneren (bv angst, depressie, onzekerheid)
- Lichamelijk functioneren (bv haaruitval, tandafbraak, verstoorde hormoonhuishouding, moe, duizelig, lusteloos, niet kunnen concentreren, hartproblemen)

Sommige gevolgen, zoals een ernstige verstoring van het hartritme, kunnen zelfs leiden tot de dood. Andere klachten verdwijnen als de eetstoornis is behandeld.

Quickscan

- Sla je regelmatig maaltijden over of vermijd je bepaald voedsel?
- Denk je veel na over wat je eet of gegeten hebt?
- Ben je ontevreden over je huidige gewicht?
- Is de omvang van je lichaam heel belangrijk?
- Gebeurt het dat je niet meer kunt stoppen met eten?
- Compenseer je na het eten d.m.v. bijvoorbeeld braken, laxeren, overmatig sporten, excessief lijnen?
- Voel je je vaak lusteloos?
- Heb je sterke stemmingswisselingen en ben je terugkerend geprikkeld?

Aanpak

Wat kan je zelf doen?

Je kunt zelf beginnen met een regelmatig leef- en eetpatroon waarbij je voldoende eet volgens de normaal geldende normen (<http://www.voedingscentrum.nl>).

Wat kunnen wij voor je betekenen?

Hoe eerder je hulp vraagt hoe groter de kans is op verbetering. Wij bieden kortdurend individuele gesprekken aan en/of kunnen helpen met het zoeken naar een geschikte behandeling buiten de TU. Zie hiervoor <http://psychologen.tudelft.nl>.

Meer informatie

- Leven met een eetstoornis (A. Jansen, H. Elgersma), ISBN13: 9789031350186
- Ik eet als niemand het weet (Jaap Spaans), ISBN13: 9789053524589
- Slank, slanker, slankst (Jaap Spaans), ISBN13: 9789053523414
- Anorexia overwinnen in 13 stappen (J. Vanderlinden), ISBN13: 9789020960211
- Boulimia en eetbuien overwinnen in 10 stappen (J. Vanderlinden), ISBN13: 9789020976267
- <http://www.rivierduinen.nl/eetstoornissen/professionals/bibliotheek-collectie-eetstoornissen/>
- <http://www.eetstoornis.info>