

eetstoornissen

Eten doe je elke dag. Omdat dat nodig is om in leven te blijven, omdat er iets te vieren valt, omdat je iets lekker vindt enz. Sommige mensen eten teveel, anderen te weinig. Eigenlijk zijn er nogal veel mensen die niet het juiste evenwicht vinden en veel bezig zijn met diëten. En dat kan al een probleem zijn. Maar er zijn ook mensen voor wie eten een obsessie is. Een obsessie voor eten betekent dat je leven beheerst wordt door eten of niet eten, door calorieën en afvallen. De meest bekende eetstoornissen zijn anorexia nervosa en boulimia nervosa.

Stoornissen

Anorexia nervosa

Letterlijk vertaald betekent dit 'gebrek aan eetlust door nerveuze oorzaken'. Eigenlijk is er geen gebrek aan eetlust. De eetlust wordt onderdrukt. Magerzucht is een beter woord. Maar wat betekent dit?

Sommige mensen hebben een totaal verkeerd beeld van hun eigen lichaam: ze zijn doodsbang om dik te worden, terwijl ze vaak veel minder wegen dan gezond is voor hun leeftijd en lengte. Ze willen zo graag 'controle houden' dat ze verslaafd raken aan vermageren. Ze kennen van elk voedingsmiddel het precieze aantal calorieën en eten gebeurt volgens heel strikte procedures. Eigenlijk weten ze wel dat ze fout bezig zijn en daarom worden ze heel goed in allerlei uitvluchten (wel eten, maar het daarna weer uitbraken, beweren dat ze net gegeten hebben, hun eten wegstoppen). Altijd bezig zijn met die trucs veroorzaakt erg veel stress. Vaak is er ook sprake van fanatiek sporten. Door die combinatie kan zo iemand extreem mager worden. Voor de omgeving wordt het hoe langer hoe moeilijker om begrip te tonen. Men begrijpt niet dat de patiënt

eetstoornissen

zijn of haar lichaam zo extreem anders ervaart dan het werkelijk is.

Boulimia nervosa

Letterlijk betekent het 'eetlust als een os door nerveuze oorzaken'. Soms wordt het ook vraatzucht genoemd. Dit klopt niet echt omdat eetbuien afgewisseld worden met perioden van zeer matig eten.

Wie lijdt aan boulimia nervosa heeft regelmatig echte eetbuien: eten in je mond proppen tot werkelijk alles op is! Op dat moment valt de controle volledig weg. Daarna zoekt men die controle weer terug door te braken en laxemiddelen te nemen. Vervolgens gaat men juist heel extreem niet eten. In zekere zin is boulimia veel makkelijker te verbergen: het kan zijn dat zo iemand gedurende lange tijd een redelijk normaal gewicht behoudt. In een latere fase van de ziekte treden wel vaak grote gewichtsschommelingen op waardoor de omgeving wel kan zien dat er een probleem is.

Overeenkomsten en verschillen

Eigenlijk zijn er veel gelijkenissen tussen deze schijnbaar erg verschillende problemen. Zo zijn beiden geobsedeerd door eten en gewicht, ze willen extreem 'controle' hebben en ze verliezen gaandeweg meer en meer voeling voor signalen als honger enerzijds of verzadiging anderzijds. Ze hebben een afkeer van hun lichaam en ze ontwikkelen veel trucs om hun probleem te verbergen. De enige zelfwaardering die soms nog rest, is de overtuiging dat ze zo 'gedisciplineerd' zijn en dat ze 'perfect' zijn in lijnen.

Binge Eating Disorder

Dit is een eetbuienstoornis. Bij momenten heeft men echte vreetbuien. Maar men braakt niet en men neemt geen laxemiddelen. Daardoor wordt men erg dik. Dit probleem is zichtbaarder voor de omgeving.

Achtergrond

Hoe ontstaat zo'n eetstoornis? Vaak is er sprake van een negatief zelfbeeld, erg weinig zelfvertrouwen, angst om afgewezen te worden en een neiging tot perfectionisme. Mensen met een eetstoornis kunnen meestal moeilijk hun emoties uiten en hebben depressieve gevoelens. Een eetstoornis ontstaat dikwijls na een periode van grote verandering. Veranderingen kunnen onzeker en bang maken. Vandaar dat zo'n eetstoornis vaak begint in of na de puberteit. De puberteit is de overgang naar de volwassenheid. Die gaat gepaard met toenemende verantwoordelijkheden (voor je gezondheid, relatiekeuze, beroepskeuze) en seksuele ontplooiing (waarvoor sommige patiënten grote schrik hebben). Door b.v. extreem te vermageren wordt in ieder geval het lichaam afgeremd om in de volgende levensfase te stappen.

Ook een ingrijpende gebeurtenis (b.v. fysiek geweld of seksueel misbruik) kan een eetstoornis veroorzaken. Sommige wetenschappers menen dat er ook een erfelijke factor kan meespelen, d.w.z. dat mensen genetisch 'aanleg' zouden hebben om een eetstoornis te ontwikkelen, maar dat blijft voorlopig onduidelijk. Ook bepaalde ziektes, b.v. depressie of suikerziekte, kunnen een eetstoornis tot gevolg hebben.

Gevolgen

Sociale en psychologische gevolgen

Mensen met een eetstoornis raken in een sociaal isolement, omdat ze hun probleem voor de buitenwereld verborgen willen houden. Ze mijden situaties waarin ze met eten geconfronteerd worden, zoals feestjes. Ook vrienden gaan ze uit de weg, uit

eetstoornissen

angst dat die zich bemoeien met hun eetgedrag. Bovendien slinkt de eetstoornis al hun tijd en aandacht op. Gevoelens van depressiviteit en eenzaamheid zijn meestal het gevolg. Ze voelen zich vaak machteloos, onbegrepen en waardeloos.

Lichamelijke gevolgen van anorexia

De lichamelijke gevolgen zijn ernstig en worden, naarmate de stoornis langer duurt, zeer ernstig tot gevaarlijk:

- extreem gewichtsverlies
- ontregeld raken van hormoonhuishouding en stofwisseling
- wegblijven van de menstruatie
- verstoppingen en andere maag- en darmstoornissen
- bloedarmoede, duizeligheid, zwakte en moeheid
- het koud hebben, slecht slapen, moeite met concentratie (omdat de stofwisseling op een laag pitje staat)
- droge en schilferige huid en donsachtige beharing
- botafbraak, vochtophoping en spierzwakte (afbraak van spierweefsel)
- (omdat de maag krimpt), raakt het eten niet meer verteerd
- tekorten aan mineralen en vitamines
- (ten gevolge van laxeermiddelen) kaliumgebrek en daardoor hartritme-, nier- en leverfunctiestoornissen

Deze gevolgen treden gaandeweg op en komen zeker niet allemaal voor van bij het ontstaan van de stoornis. Stuk voor stuk zijn ze het gevolg van het kort of langer extreem lijnen. Het spreekt vanzelf de schade bij een snel onderkende en behandelde stoornis veel minder extreem is en ook makkelijker herstelbaar.

eetstoornissen

Lichamelijke gevolgen van boulimia

- onregelmatige menstruatie
- tekort aan mineralen en vitamines
- verslaving aan laxeermiddelen
- verstoring van het honger- en verzadigingsmechanisme
- maag zet uit en gevoel van verzadiging treedt steeds later op
- aantasting van het gebit (door het zuur in het braaksel)
- (ten gevolge van laxeermiddelen) kaliumgebrek en daardoor hartritme-, nier- en leverfunctiestoornissen

Ook hier zullen de gevolgen aanvankelijk klein zijn en gaandeweg groter en gevaarlijker worden.

In een aantal gevallen kunnen eetstoornissen leiden tot de dood. Het zijn dus echt wel ernstige stoornissen. Het spreekt in ieder geval vanzelf dat een eetstoornis onherstelbare schade kan veroorzaken. Tegelijkertijd moet het ook duidelijk zijn dat je met de nodige hulp zo'n eetstoornis te boven kan komen.

Hulp

Het gaat hier dus om ernstige ziekten die grote en blijvende lichamelijke en sociale gevolgen kunnen hebben. Hoe langer de ziekte duurt, hoe moeilijker het is om er van af te raken. Mensen met anorexia ontkennen soms jarenlang voor zichzelf en hun omgeving dat ze een eetprobleem hebben, ook al worden ze lichamelijk steeds zwakker. Mensen met boulimia vragen uit schaamte geen hulp. Dat is heel jammer, want het is erg moeilijk om op eigen kracht een eetstoornis te overwinnen. Voel je dat er een probleem is, ga dan naar de huisarts. Die kan je doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp als dat nodig is.

eetstoornissen

Als de stap naar de huisarts te groot is, praat dan met iemand die je vertrouwt. Die persoon kan je steunen bij de moeilijke stap naar de hulpverlening.

De behandeling verschilt naargelang de oorzaken, de leeftijd en de sociale situatie van de patiënt. Hulp kan bestaan uit individuele gesprekstherapie, gedragstherapie, groepstherapie of gezinstherapie. Soms kiest men ook voor een combinatie. Als de gezondheidstoestand erg is aangetast, dan is opname in een ziekenhuis noodzakelijk. Psychotherapie kan trouwens pas worden gestart als de fysieke toestand redelijk is.

Tips voor de omgeving

- als je vermoedt dat iemand een eetstoornis heeft, probeer dan een beeld te krijgen van het eetpatroon van die persoon
- vertel die persoon over wat je is opgevallen
- vertel dat je je zorgen maakt en bied hulp
- dwing nooit om te eten en controleer het eetgedrag niet. Dat werkt namelijk averechts
- doe samen dingen die niets met eten te maken hebben. Zo hou je contact
- besef dat jij weinig aan de eetstoornis kan veranderen, maar stimuleer de stap naar professionele hulp

Let op: deze tekst is gebaseerd op wat in gespecialiseerde literatuur over eetstoornissen is terug te vinden. Op die manier geeft de folder ongetwijfeld een beeld van deze ziekten. Maar de tekst is erg algemeen en kan in concrete gevallen makkelijk tot misverstanden leiden die mogelijk schadelijk kunnen zijn voor wie in de problemen zit. Wie zelf met een eetprobleem worstelt, richt zich best tot de professionele hulpverlening en baseert zich verder op de informatie van de hulpverleners en de voorstellen die zij doen.

Adressen, folders en websites

Vereniging Anorexia Nervosa – Boulimia Nervosa
F.Schoevaersstraat 24 – 1910 Kampenhout – 016/89.89.89
(24/24u telefoonpermanentie)

info@anbn.be en www.anbn.be

De vereniging A.N.B.N. wil mensen met een eetstoornis met elkaar in contact brengen (via chatbox, ontmoetingsdagen enz.) en informatie geven over professionele hulpverlening. De vereniging wil ook informatie verspreiden om A.N. en B.N. beter bekend, herkenbaar en bespreekbaar te maken. Daarvoor geven ze o.a. spreekbeurten en er is ook een mediatheek.

www.eetstoornis.be

Op deze website vind je informatie over eetstoornissen zoals anorexia, boulimia, binge eating en orthorexia. Ook informatie over oorzaken en gevolgen en tips voor partners, ouders en leerkrachten komen aan bod.

www.knooppuntvzw.be

Knooppunt wil mensen samenbrengen die een eetstoornis hebben of hebben gehad. Voor een aantal mensen is contact met lotgenoten cruciaal in hun genezingsproces. Deze contacten komen natuurlijk niet in plaats van een therapie, maar zijn eerder aanvullend.

www.eetstoornis.info

Nederlandse website met wetenschappelijke informatie voor professionals. Maar er is ook een luik met informatie voor mensen met een eetprobleem. Tot slot is er nog een luik met informatie voor het brede publiek.

JIP

En dan is er ook nog het JIP!

Wil je meer uitleg over dit thema? Wil je één van de vermelde websites of folders bekijken? Loop dan binnen in het JIP of jongereninformatiepunt. Je kan er terecht met vragen of problemen in verband met wonen, werk, seks, relaties, sport, jeugdverenigingen, vorming, drugs, geld, cultuur, toerisme, mobiliteit, gezondheid, onderwijs, geweld enz.

In een JIP kan je zelf informatie opzoeken, maar je bent er ook welkom voor een gesprek. Als je wil, zoekt de JIP-medewerker mee naar een antwoord op je vraag of een oplossing voor jouw probleem. Heb je verder advies, hulp of begeleiding nodig, dan word je doorverwezen naar een persoon of dienst die je verder kan helpen.

Voor het adres en het telefoonnummer van een JIP in de buurt: zie www.jips.be.



Najaar 2006



Delta vzw - Netwerk van JIPS
Vijverlaan 53 • 2610 Wilrijk • 03/820.95.31 • info@jips.be
www.jips.be