

Eet stoornissen

Als eten niet meer smaakt, maar stress veroorzaakt

Alles over eetstoornissen

- Een website vol informatie, handige tips en getuigenissen
www.eetstoornissen.be
- Vereniging Anorexia Nervosa & Boulimia Nervosa
in het inloophuis ben je welkom elke woensdag van 14 tot 18 uur
Blijde Inkomstraat 113, Leuven
tel. 016 89 89 89
www.anbn.be
- Eet jij gezond?
www.gezondheidstest.be
- Jouw voedingsdriehoek
www.mijndriehoek.be
- Awel, luistert naar kinderen en jongeren
tel. 102 of www.awel.be



DE AMBRASSADE
bureau voor jonge zaken

Eet stoornissen

Als eten niet meer smaakt, maar stress veroorzaakt

Jongeren met een **eetstoornis** wringen zich vaak in bochten om hun probleem te **verbergen of te ontkennen**. Hoe sneller je er over **praat** en iets aan wil doen, hoe minder erg **de gevolgen** zullen zijn. Als eten vooral stress wordt, moet je erover praten. Met je huisarts of met iemand die je **vertrouwt**.

Wat is anorexia nervosa?

Anorexia nervosa betekent letterlijk 'gebrek aan eetlust door nerveuze oorzaken'. Makkelijker is de term 'magerzucht': je onderdrukt je eetlust, omdat je tegen elke prijs mager wil blijven. Jongeren met anorexia hebben vaak een fout beeld van zichzelf. Ze zijn bang om dik te worden, terwijl ze op zich al een heel stuk minder wegen dan hun leeftijdsgenoten. Eten is geen gewone dagelijkse activiteit meer, maar een obsessie waarbij je elke calorie in vraag stelt.

Wat is het verschil tussen gezond 'op je lijn letten' en anorexia?

Dat verschil is echt wel duidelijk. Veel jongeren proberen gezond te leven en letten op hun lijn. Daar is helemaal niks mis mee. Het is belangrijk om gezond en evenwichtig te eten. Dat je daarvoor te rade gaat bij je ouders, of tips uit magazines en televisieprogramma's opvolgt, is helemaal niet fout.

Jongeren met anorexia gaan veel verder. Ze zijn voortdurend bezig met 'niet dik worden'. Ze eten enkel nog magere dingen, kunnen niet meer normaal mee-eten aan tafel, stellen elke maaltijd in vraag, slaan er wel eens een over, en wikken en wegen elke calorie die op de verpakking staat. Eten is dan niet meer genieten, maar wordt een activiteit waar je voortdurend mee bezig bent. Een obsessie dus. Sommigen gaan nog een stap verder en eten soms teveel om het snel weer te kunnen uitbraken (boulimia), of ze gaan extreem veel sporten of fitnesssen om snel veel gewicht te verliezen.

Waarom veroorzaakt anorexia zoveel stress?

Kenmerkend voor jongeren met anorexia is dat ze hun eigen eetstijl normaal en gezond vinden. Wie er vragen over stelt, krijgt een snauw en wordt als een moeial beschouwd. Terwijl familie en vrienden zich vragen beginnen te stellen, doen ze alsof er niets aan de hand is. Elke vraag wordt afgeketst. Samen eten of aan tafel tijd doorbrengen, is dan al lang niet meer gezellig maar wordt een bron van stress voor het hele gezin.

Wat is boulimia nervosa?

Boulimia is veel meer dan teveel eten of vraatzucht. Het zijn regelmatige aanvallen van eetbuien. Je eet of snoept telkens opnieuw te grote hoeveelheden tot je 'vol' zit. Die eetbuien schakelen de controle uit: één of enkele koekjes zijn niet genoeg, het hele pak moet eraan. Je eet niet omdat je het lekker vindt, maar omdat je jezelf wil volvreten. En blijven eten. Vaak in het geheim, zonder dat iemand je bezig ziet.

Heb je boulimia als je wel eens te veel eet?

Iedereen eet wel eens teveel, gewoon omdat je het lekker vindt of omdat je maag eens in de knoop ligt. Boulimia is iets heel anders, vaak ook een cirkel zonder eind. Je eet je vol, hebt last van een volle maag, beseft dat je te veel op hebt of te dik gaat worden. En dus ga je alles weer uitbraken of je slikt laxeerpillen. Na een eetbui zet je jezelf weer op een streng dieet of je eet weinig. Tot de volgende eetbui opduikt. Boulimia heeft dus niets met dik zijn te maken: in veel gevallen behoud je zelfs je gewicht en eet je ook gewoon mee aan tafel, waardoor je omgeving niet veel in de gaten heeft.

Met een **eetbuistoornis** eet je wel zeer veel, zonder te braken, laxeermiddelen te gebruiken of aan het diëten te slaan, waardoor je wel zeer zwaarlijvig wordt.

Hoe ontstaat een eetstoornis?

Tien jaar geleden werd het misschien afgedaan als een modeziekte, maar dat is al lang voorbij. Elke huisarts of expert neemt een eetstoornis ernstig omdat het terug gaat naar je persoonlijkheid. Eetstoornissen zijn vaak een gevolg van een negatief zelfbeeld, gebrek aan vertrouwen, faalangst of een neiging tot perfectionisme.

“Jongeren streven naar het ideale lichaam”

Jongeren streven naar ‘het ideale lichaam’ om een beter gevoel te krijgen. Het zal ook niet verbazen dat anorexia of boulimia vaak begint tijdens de puberteit, een periode die heel wat onzekerheden en veranderingen met zich meebrengt. De lichamelijke veranderingen, maar ook de uitdagingen om meer zelfstandig te worden of meer op eigen benen te gaan staan, zijn voor sommige jongeren niet eenvoudig.

Waarom voel je je zo slecht met anorexia of boulimia?

Dat je lichaam afziet bij zoveel onregelmatigheid of overdaad is wel duidelijk. Eetstoornissen hebben ook te maken met ‘controle’ willen houden, op je gewicht en je uiterlijk. Omdat je daar zo geobsedeerd mee bezig bent, verlies je elke vorm van natuurlijke honger of verzadiging. Je streeft ook de hele tijd naar een perfect uiterlijk terwijl je net een voortdurende roofofbouw op je lichaam doet. Daar komt ook nog eens je gedrag bij. Je voelt je ongelukkig omdat je voor jezelf en je omgeving een nepwereld opbouwt: je vindt de reactie van je familie en vrienden overdreven en zegt dat er niets aan de hand is. Eetstoornissen verplichten je om allerlei dingen in het geheim te doen of te verbergen. Met zoveel negatieve gedragingen ga je je uiteraard niet goed in je vel voelen.

Hoe komt het dat een eetstoornis tot eenzaamheid leidt?

Omdat je je eetprobleem verborgen houdt, sta je er helemaal alleen voor. Je probeert etentjes uit de weg te gaan en blijft weg van feestjes en verjaardagen. Dat betekent dat je minder contact zal hebben met vrienden. Vaak begrijpen ze niet wat er aan de hand is, omdat jij niets verteld hebt.

Al je tijd en aandacht gaat naar de 'organisatie van je eetstoornis' en naar geheimen bedekken en uitvluchten zoeken. Daardoor voel je je moe en uitgeteld, je concentratie vermindert en je studie of je job kan er ook onder lijden.



“Al je tijd en aandacht gaat naar de ‘organisatie van je eetstoornis’, naar geheimen bedekken en uitvluchten zoeken”

Wat zijn de gevolgen van anorexia en boulimia?

De gevolgen kunnen zeer ernstig zijn. Groeiachterstand is bijvoorbeeld niet meer in te halen en hartritmestoornissen kunnen zelfs dodelijke gevolgen hebben. Daarom: hoe sneller je hulp zoekt, hoe kleiner de blijvende lichamelijke schade zal zijn.

Als gevolg van ondervoeding en gewichtsverlies heb je kans op verstoorde hormonen met groeivertraging als gevolg (en voor meisjes uitblijven van menstruatie), vertraagde spijsvertering en verstopte stoelgang, maar ook bloedarmoede, duizeligheid of zwakte. Uiterlijk merk je haaruitval, droge huid en blauwe vingers. In extreme gevallen leidt een eetstoornis tot botafbraak of spierverswakking of falen van het hart of andere organen.

Als gevolg van het braken of het gebruik van laxeermiddelen ontstaat er een tekort aan elektrolyten (met als resultaat stoornis van hartritme, nier en lever), verstoring van de vochtbalans, aantasting van de slokdarm, keel en gebit en slechte werking van de spijsvertering.

Bij wie kan je terecht als je aan anorexia of boulimia lijdt?

Jongeren met anorexia verschuilen zich vaak achter allerlei excuses. Wie boulimia heeft, doet veel achter de rug van anderen. Net die schaamte of dat taboe moet je durven doorbreken. Praat over je probleem met mensen die je vertrouwt, met je huisarts of als je dat niet durft, met onbekende anonieme hulpverleners (je vindt ze vooraan in deze folder). Het is zeer belangrijk dat je een eetstoornis zo vroeg mogelijk tracht op te lossen. Enkel dan kan je de blijvende schade beperken.

Hulp vragen is niet fout, en bekijk het zeker niet als een teken van zwakheid. Een eetstoornis is echt niet in je eentje op te lossen. Die eerste stap is een moedige en belangrijke stap, die aantoont dat je vooruit wil.

Welke behandelingen zijn er voor boulimia en anorexia?

Het doel van elke behandeling is om weer te streven naar een gezond gewicht en een evenwichtig eetpatroon. Geen enkele behandeling is dezelfde, omdat de achtergrond en de oorzaken van een eetstoornis belangrijk zijn en verschillen van persoon tot persoon. Soms bestaat de eerste stap uit een ziekenhuisopname, tot je lichamelijke toestand weer onder controle is. In de behandelingen van eetstoornissen staan een positief zelfbeeld en lichaamsbeeld centraal. Hoe dat gebeurt bepaal je samen met je begeleider: met individuele gesprekken, groepstherapie of gezinstherapie.

Een behandeling van een eetstoornis vraagt tijd. Dat betekent dat het soms goed gaat, maar dat er ook zware en moeilijke periodes zijn. Om die te overwinnen moet je zorgen dat je een vertrouwenspersoon hebt bij wie je terecht kan voor feedback. Het is belangrijk dat je weet bij wie je kan aankloppen.

Wat doe je als iemand in je omgeving een eetstoornis heeft?

- Heb je vermoedens of duidelijke signalen? Let op het **eetpatroon** en luister naar hoe die persoon denkt over een normaal gewicht of de ideale maten.
- Zeg heel **eerlijk maar rustig** wat je opvalt. Laat horen dat je je zorgen maakt. Bied je hulp aan en nodig hem of haar uit om er in eerste plaats al over te praten.
- Let op: je bent geen agent. **Dwing niemand** om te eten, of te stoppen met eten. Bespioneer hem of haar niet voortdurend. Zo bouw je geen vertrouwensband en het zal een tegenovergesteld effect krijgen.
- Spreek samen af voor **activiteiten** die niets met eten te maken hebben. Houd contact, stuur een sms of een mail, laat regelmatig iets van je horen. Je creëert een band en geeft het gevoel dat je hem of haar niet uitsluit. Dat is belangrijk.
- Je bent geen therapeut, maar wel een vriend, familielid of collega. Gedraag je dus niet als een therapeut, maar probeer op je **persoonlijke manier te helpen** en professionele hulp aan te bieden of steun te bieden tijdens de behandeling.

JONGERENGIDS.BE

ZOEK HET ZELF

Jongerengids.be is de snelste weg naar alle informatie voor jongeren. Je vindt er een antwoord op al je vragen.

Stap eens binnen bij het JIP!

In een Jongereninformatiepunt in je buurt kan je informatie opzoeken in folders of op het internet, maar je kan er ook terecht voor een gesprek. De JIP-medewerkers helpen je met je vragen en zoeken samen een oplossing voor je probleem. Binnenstappen in een JIP is helemaal gratis.

Op zoek naar het JIP in je buurt?

→ www.jips.be

