

Als eten en gewicht een obsessie is

We behandelen ook mensen voor wie eten en gewicht een obsessie is. Ieder mens is dagelijks met eten bezig. Ook kent iedereen wel periodes dat je door spanning minder kunt eten of juist veel gaat eten. Die periodes gaan bij de meeste mensen weer over. Als deze periodes niet meer overgaan, kan er sprake zijn van een eetstoornis of eetverslaving. De ervaring in onze praktijk leert dat juist met de combinatie van voedingscoaching en mentale coaching eetstoornissen goed te behandelen zijn.

We kennen globaal gezegd 3 soorten van eetverslaving of eetstoornissen:

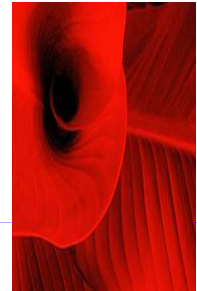
1. Binge Eating Disorder (BED)

Eetbuienstoornis wordt meestal aangeduid met de Engelse naam Binge Eating Disorder (BED). Het lijkt in veel opzichten op anorexia en boulimia. De lichamelijke effecten kunnen verschillen, maar de sociale en psychische aspecten verschillen niet veel. BED kan leiden tot gebrek aan essentiële stoffen (zoals vitamines, mineralen) en het uit balans raken van de natrium/kalium huishouding. Dit zijn heel gevaarlijke effecten. BED is veel meer dan alleen soms een frustratie "weg eten". Het kan je hele leven gaan overheersen, en dan wordt het tijd om er iets aan te doen, en steun en hulp te zoeken voor je probleem. Als je een eetbuienstoornis hebt, zul je jezelf in veel van de onderstaande punten herkennen:

- Je wilt graag slank worden en maakt dagelijks voornemens over wat je mag eten van jezelf
- Je onderscheidt 'goed' voedsel en 'slecht' voedsel, en probeert 'slecht', dat wil zeggen calorierijk, voedsel te vermijden.
- Je weegt jezelf veelvuldig, vaak wel een paar keer per dag.
- Je stemming wordt grotendeels bepaald door wat je weegt en wat je eet.
- Wanneer je je rot voelt of wanneer je voor je gevoel toch al 'te veel' hebt gegeten, krijg je een eetbui, waarin je veel, vaak juist 'slecht' voedsel naar binnen werkt.
- Je schaamt je voor je eetgedrag en voelt je een slappeling, maar kunt er toch niet mee stoppen, hoe je het ook probeert.
- Je houdt je eetproblemen voor de buitenwereld verborgen, en eet in gezelschap daarom vaak zo gewoon mogelijk.
- Je bezoekt, om onopvallend aan eten te komen, vaak verschillende winkels, en geeft daarbij soms veel geld uit.
- Je hebt lichamelijke verschijnselen, zoals vermoeidheid, lusteloosheid, slapeloosheid, hoge bloeddruk, vochtophoping in de benen.
- Hulp zoeken is niet gemakkelijk. Mensen met BED schamen zich vaak zo voor hun eetgedrag, dat ze er met niemand over durven te praten. Toch is het belangrijk dat te doen. BED is een ziekte, geen schaamtevolle gewoonte van iemand zonder wilskracht.



*bron: sabn



Niet zo- maar een vrouw?

*Dempen, dempen,
dempen met eten.
Nooit, nooit genoeg
eten.
Ik wil meer, meer,
aandacht.*

*Hoe kan ik leren dat
ik goed ben,
dat ik ben om van te
houden?
Wie kan mij leren
goed te zijn voor
mezelf?
Niet meer geven ten
koste van mezelf?*

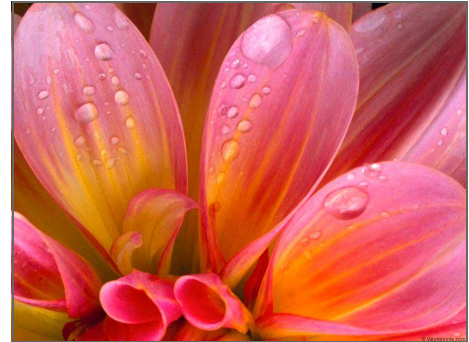
*Alleen ik kan dat,
maar ik ben zo moe
van het geven.
Toch, ik ben het
waard
en ik zal het leren!*

Lola Verkuil

2. Bulimia Nervosa

Als je bulimia hebt, zul je jezelf in veel van de onderstaande punten herkennen:

- Je wilt graag slank worden en maakt dagelijks voornemens over wat je mag eten van jezelf.
- Je onderscheidt 'goed' voedsel en 'slecht' voedsel, en probeert 'slecht', dat wil zeggen calorierijk, voedsel te vermijden.
- Je weegt jezelf veelvuldig, vaak wel een paar keer per dag.
- Je stemming wordt grotendeels bepaald door wat je weegt en wat je eet.
- Wanneer je je rot voelt of wanneer je voor je gevoel toch al 'te veel' hebt gegeten, krijg je regelmatig een eetbui, waarin je vaak juist 'slecht' voedsel naar binnen werkt.
- Na een eetbui braak je, gebruik je laxemiddelen of vast je voor langere tijd.
- Je schaamt je voor je eet- en purgeergedrag en voelt je een slappeling, maar kunt er toch niet mee stoppen, hoe je het ook probeert.
- Je houdt je eetproblemen voor de buitenwereld verborgen, en eet in gezelschap daarom vaak zo gewoon mogelijk. Je bezoekt, om onopvallend aan eten te komen, vaak verschillende winkels, en geeft daarbij soms veel geld uit. Hulp zoeken is niet gemakkelijk. Mensen met bulimia schamen zich vaak zo voor hun eetgedrag, dat ze er met niemand over durven te praten. Toch is het belangrijk dat te doen. Bulimia is een ziekte, geen schaamtevolle gewoonte van iemand zonder wilskracht. Integendeel: er is veel wilskracht voor nodig om je lichaam te onderwerpen aan braken of laxeren en de voortdurende worsteling met eten voor de buitenwereld verborgen te houden. *bron: sabn



3. Anorexia Nervosa

Als je anorexia hebt, zul je jezelf in veel van de onderstaande punten herkennen:

- Je denkt voortdurend aan eten en calorieën.
- Je plant je voedselinname heel zorgvuldig en raakt in paniek wanneer je je daar niet aan kunt houden.
- Je weegt jezelf veelvuldig, vaak wel een paar keer per dag.
- Je raakt in paniek wanneer je bent aangekomen, al is het maar een pond.
- Je voelt je sterk wanneer je niet eet.
- Je stemming wordt grotendeels bepaald door wat je eet en wat je weegt.
- Wanneer je volgens jezelf teveel eet (hoewel het misschien niet zoveel is), en 'verboden' voedsel, moet het er weer uit.
- Je gebruikt hiervoor laxemiddelen, of je probeert het eten met overgeven er weer uit te gooien.
- Je doet veel aan lichaamsbeweging en raakt in paniek als je naar jouw idee niet genoeg hebt gedaan.
- Je probeert sociale situaties waarin gegeten wordt te vermijden en verzint smoesjes om maar niet te hoeven eten.
- Je denkt of houdt jezelf voor dat er niets met je aan de hand is, ook al kun je je bijna nergens anders meer op concentreren dan op het afvallen.



Als anorexia-patiënt zit je echter in een paradoxale situatie. Je bent immers zo bang om te eten, dat je juist helemaal geen hulp wilt zoeken. Het benoemen en aanpakken van je probleem betekent immers dat je je gedrag moet veranderen, en dat roept nu juist enorme angst op. Toch kun je juist die weerstand tegen hulp zien als een belangrijk signaal: hoe groter de angst om door 'inmenging' van buitenaf de controle over het eetgedrag te verliezen, hoe noodzakelijker het is om hulp te zoeken.

*bron: sabn