

Be zeten eten

Het is schrokken of hongeren. En genieten is er zéker niet bij als je een eetstoornis hebt. Vier mensen met zo'n stoornis laten zien wat er gemiddeld op één dag ingaat (en soms ook weer uit).

TEKST: PATRICIA VAN DEN HEUVEL BEELD: DAVID DE JONG

Paul (34) is universitair docent, woont samen en heeft sinds zijn 12e anorexia nervosa, iets dat hij sinds vijf jaar erkent. Hij is 1.88 m. en weegt 58 kilo.

'VAAK LUKT HET ME om pas rond één uur voor het eerst te eten. Meestal twee of drie plakjes magere vleeswaren en een halve pot wortelen. Om vier uur neem ik een appel met een kopje drinkbouillon. En om zeven uur wat groenten, bijvoorbeeld in de vorm van een maaltijdsoup. Tot voor kort at ik die koud, omdat ik het moeilijk vind om dingen te eten die ik lekker vind. Warm is smakelijker dan koud; dat vergroot het risico dat ik me niet kan inhouden.

Mijn eetstoornis heeft invloed op alles wat ik doe. In mijn hoofd ben ik per uur zeker wel een kwartier met eten bezig. Als ik honger krijg, begint mijn innerlijke strijd: zal

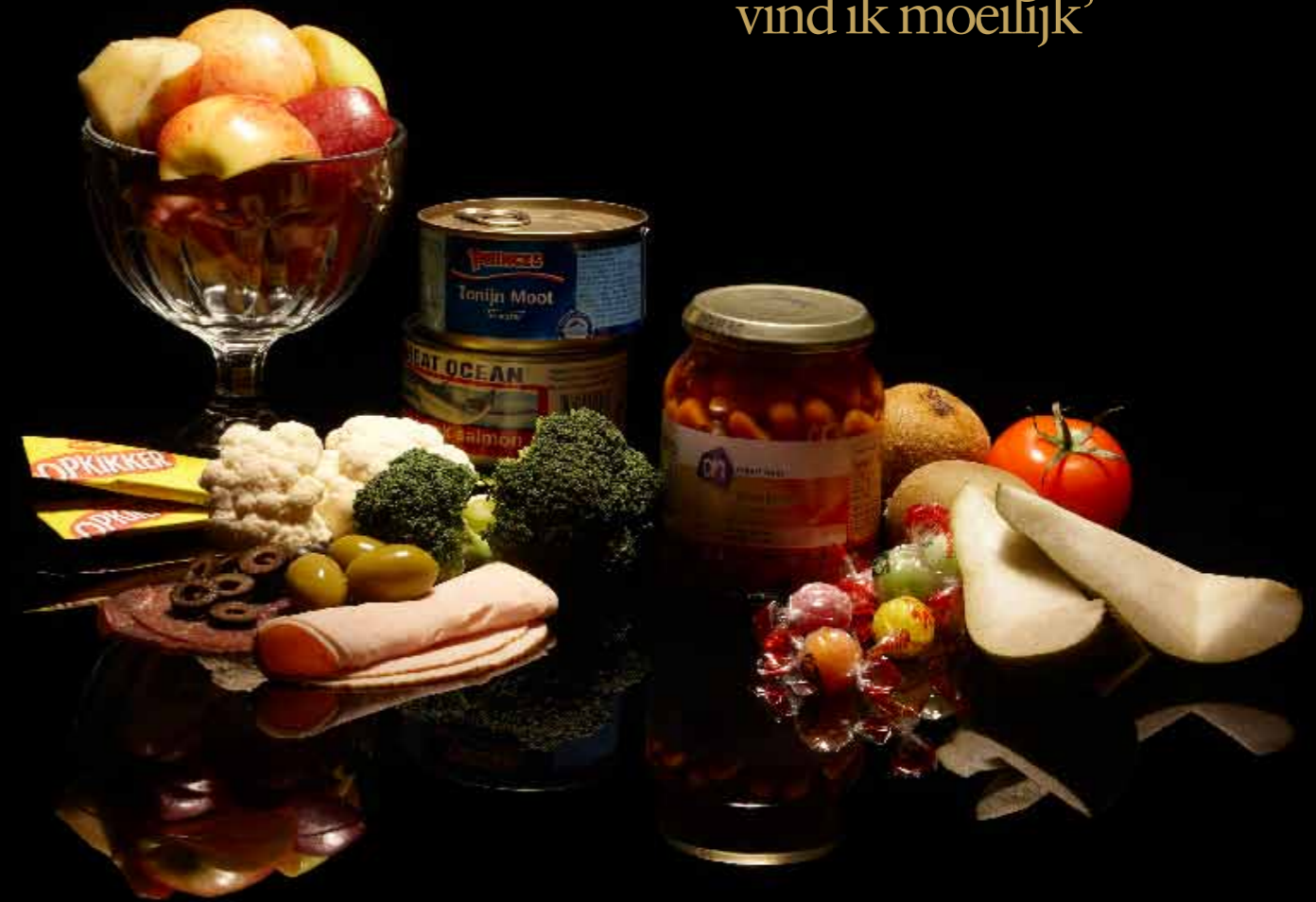
ik eten? Wat dan? Hoeveel calorieën zijn dat? Daarnaast heb ik weinig energie, mijn handen en voeten zijn net ijsklompen, ik heb maag- en darmklachten, mijn schildklier werkt te traag en ik heb een lage bloeddruk.

Toen ik tien was, heb ik me in mijn hoofd gehaald dat dunnere leeftijdsgenootjes gelukkiger waren dan ik. Vanaf toen gold: hoe minder ik woog, hoe beter. Paradoxaal genoeg ben ik psycholoog geworden en heb jarenlang therapie gegeven. De kennis is er, maar helaas is dat iets anders dan gedrag. In de therapie die ik nu volg, leer ik bewuster te eten. Want meestal proef ik mijn voedsel

nauwelijks. Ik heb zo'n honger dat ik het naar binnen schrok. Hoe meer ik eet, hoe groter de angst wordt dat ik niet kan stoppen. En dat ik aankom.

Eens per week heb ik een eetbui. Soms ga ik speciaal op pad om lekkere dingen in te slaan: chips, koekjes, melkchocolade, zachte dropjes. Omdat ik weet dat ik het toch weer uitbraak, kan ik daar dan zelfs van genieten. Waar ik erg naar uitkijk, is het fruitmoment 's avonds op de bank met mijn vriend. Dan snijd ik van drie appels stukken af en geef de rest aan hem. Een hele appel eten vind ik heel moeilijk. Op deze manier lijkt het minder.' *Paul heet in werkelijkheid anders.*

'Lekkere dingen eten vind ik moeilijk'



ruim 100 gram magere vleeswaren (plakjes); 1/2 pot worteltjes; 1 kleine appel; zelfgemaakte soep van gepureerde groente (broccoli, bloemkool, tomaat); 1 blikje zalm; 1 blikje tonijn in water; paar olijven; 2 kiwi's; een klein stukje van 3 appels en 1 peer; 8 harde snoepjes; 2 kopjes drinkbouillon

Nadine (22) studeert, woont op kamers en heeft sinds haar puberteit boulimia nervosa. Eerst compenseerde ze haar eetbuien door fanatiek te sporten, sinds haar 18e braakt ze. Ze is 1.72 m en weegt 57 kilo.

'SNOEP VERMIJD IK: dat geef je lastig over. Maar brood gaat er heel makkelijk uit, als je het maar met genoeg water naar binnen werkt. Yoghurt, melk en chocolade gaan ook makkelijk. Van dat laatste word je zo misselijk dat het er bijna vanzelf uitkomt. Na het braken voel ik me beter, rustiger.

Maar ook ontzettend moe. Na één eetbui heb ik weleens vijftig keer overgegeven, om zeker te zijn dat alles eruit was. Ik ben onzeker, altijd al geweest. Ik vind het moeilijk om contact te leggen en daardoor ben ik vaak eenzaam. Eten gebruik ik om met frustraties en spanningen om te gaan.

Dat weet ik intussen wel, maar mijn gedrag veranderen is een tweede. Ik sta op de wachtlijst voor een behandeling en ga bijna dagelijks langs bij een stichting waar ik lotgenoten ontmoet. Af en toe zit er een dag zonder eetbuien tussen, maar op een heftige dag heb ik er

wel vier, buiten mijn normale maaltijden. Dan eet ik net zolang door totdat ik bijna niet meer rechtop kan staan van de buikpijn. Bijvoorbeeld tien minikrentenbollen en negen witte bolletjes, belegd met een heel kuipje halvarine, een halve kilo kaas en een pot pindakaas. Daar drink ik twee liter ma-

gere melk en een aantal glazen water bij. Ik heb twee soorten eetbuien. Bij de ene weet ik meteen dat het er één is. Ik voel me ellendig, zielig, of ben ergens gefrustreerd over. Dan heb ik een eetbui nodig om rustig te worden. Er zijn ook momenten dat ik gewoon honger of zin in iets heb. Maar omdat

ik mezelf te zwaar vind, volgt er na één koekje een boos stemmetje dat zegt: "Dat mag je helemaal niet nemen, daar word je heel dik van." Ik heb een afspraak met mezelf dat ik alleen mag braken na een eetbui. Dus dan zet ik het op een eten zodat ik het er daarna weer uit kan gooien.'

'Na het braken voel ik me rustiger'



ruim 1 volkorenbrood; 1 gekookt ei; 1 tomaat; 1 3/4 appel; 1 volle kom erwtensoep; 1 kaasbroodje; 1 appelbol; 1 Mc-kipsatéburger; 1 grote portie frietjes; 1 bakje mayonaise; 13 krentenoliebollen met poedersuiker; 5 kaneel/suiker-yammi's; 2 repen chocola (à 100 gr); 1 zak (650 gr) chocolade pepernoten; 10 witte bolletjes; 10 minikrentenbollen; 2 kuipjes halvarine; 1 kilo kaas; 1 pot pindakaas; 1 portie spruiten-

stampot met paneermeel; 200 gram pangasiusfilet met vissaus; 1 portie griesmeelpudding; 3 mandarijntjes; 1 kom volle yoghurt met veel muesli, veel hagelslag en extra rozijntjes; 250 gram suiker; 2 kommen cornflakes, suiker en volle yoghurt; 8 mokken thee; 1 mok koffie; 1 grote beker cola-light; 4 liter magere melk; heel veel water

Emmy (42) is arbeidsongeschikt en woont samen. Sinds haar 8ste heeft ze boulimia nervosa, die op haar 24ste overging in binge eating disorder (eetbui stoornis). Ze is 1,65 m en weegt meer dan 100 kilo.

'MENSEN ZEGGEN WELEENS dat ik gewoon niks lekkers in huis moet halen. Maar dan neem ik bijvoorbeeld acht sneeën brood en tien crackers met heel dik beleg. Het gekste wat ik ooit heb gegeten, is een half bevroren cake. Ik gunde mezelf geen tijd om hem te laten ontdoelen.

Op mijn eetbuien na eet ik best gezond. Elke dag begin ik vol goede moed keurig met drie bruine boterhammen. Het ontbijt smaakt het best. Ik eet langzaam en geniet van de structuur van het brood. Ook op mijn lunch en avondeten valt weinig aan te merken. Maar 's avonds gaat het vaak mis.

Zodra mijn vriend naar bed is, nestel ik me op de bank met een lading snaai goed. Dan schrok ik bijvoorbeeld een halve reep chocolade, een zak pistachenootjes, een pudding, een pak koekjes en een zak chips naar binnen. Die heb ik overdag speciaal in huis gehaald. Ik proef er niets van.

Soms heb ik eerder op de avond geluk en gaat mijn vriend even naar de wc. Dan loop ik snel naar de kast, neem een paar lepels uit de pot chocoladepasta of pindakaas, ga weer snel op de bank zitten en trek een gezicht alsof er niks is gebeurd. Hij weet wel van mijn eetbuien, maar toch probeer ik ze

voor hem verborgen te houden. Ik schaam me er ontzettend voor.

Als kind heb ik veel ellende meegemaakt: mijn vader heeft me misbruikt en mijn moeder had een psychiatrische stoornis. Daardoor kon ze er niet voor me zijn. Ik ben eenzaam opgegroeid, geïsoleerd van de buitenwereld. Na meer dan tien jaar therapie weet ik dat een eetbui niks oplost, maar ik kan het nog steeds niet laten. Op een verjaardag met een hele tafel vol hapjes kost het me geen enkele moeite om ervan af te blijven. Maar zodra ik thuis ben, eet ik de hele voorraadkast leeg.'

'Ik proef er niets van'



5 sneden bruinbrood; boter; plakken kaas en ham; 3-4 stroopwafels; 1 bord noedels met veel water ('bamisoep'); 5-6 opscheplepels sperziebonen; 4-5 aardappels; stuk vlees; 1 zak chips; 1/2 grote chocoladereep; 1/2 -1 zak pistachenootjes; 1/2 -1 Monapudding; 1 pak grote bokkenpoten; 1,5 liter cola-light; deel van een pak 50/50 roosvicee

Ingrid de Wit (49) is getrouwd, studeert Chinese geneeskunde en heeft sinds haar 14e orthorexia, een obsessie voor gezond eten. Tot voor kort had ze ook geregeld eetbuien. Ze is 1,70 m. en weegt 49 kilo.

'OP MIJN VEERTIENDE vond ik mezelf iets te mollig. Ik besloot op een gezonde manier af te vallen en schrapte alles wat ongezond was. Groente was bespoten, in fruit zaten te veel suikers en E-nummers waren verdacht. Op een gegeven moment at ik alleen nog yoghurt. Terwijl ik me best realiseerde dat dat niet gezond was. Om een uitlaatklep te hebben voor al die frustraties kreeg ik vreetbuien. Dan at ik alles wat normaal gesproken verboden was: chocoladerepen, zakken chips, maar ook een pot onopgewarmde bruine bonen.

Toen ik inzag dat er iets moest veranderen,

ben ik wat gevarieerder gaan eten. Ik eet op vaste tijden. Ontbijt, lunch en tussendoortjes zijn altijd hetzelfde. 's Avonds seizoensgroentes, de ene keer met rijst, de andere keer met pasta. Eén keer per week maak ik honderd gram vis en twee keer per week vijftig gram vlees klaar. Alles biologisch en bij voorkeur uit de regio. Ik weet precies wat ik waar kan halen. Als iets niet verkrijgbaar is, dwaal ik uren door de winkel: "Wat moet ik nu? Wat moet ik nu?" Ik had ook eetbuien, maar het is me gelukt daarvan af te komen dankzij acupunctuur in combinatie met gesprekstherapie. Ik zou niet per se anders willen eten, maar er wel

graag minder obsessief mee bezig zijn. Laatst hadden vrienden erg hun best gedaan om volgens mijn principes te koken. Toch raakte ik in paniek bij het voorgerecht. Ik dacht dat er een laag kaas overheen zat, terwijl dat niet zo was.

Alleen als ik weet dat een maaltijd gezond is, kan ik ervan genieten. Ik ben nog steeds bang om dik te worden, dus ik eet niet meer dan nodig is om het weer een paar uur vol te houden. Geregeld heb ik een uur van tevoren al zo'n honger dat ik me niet meer kan concentreren. Dan ben ik opgelucht als het etenstijd is.'

'Alleen als het gezond is, kan ik genieten'



50 gr haveremout; 1 gedroogde abrikoos; 3 theelepels haverzemelen; 1 eierkoek; 3 licht volkoren boterhammen; Klein beetje geitenkaas; paar plakjes tomaat; beetje tahin; 5 walnoten; 4 crackers; 75 gram pasta (of rijst); 300 gr groente; 1x per week 100 gr vis; 2x per week 50 gr vlees; overige dagen tofu of geitenkaas; warm water; thee; alles biologisch, van het seizoen en bij voorkeur uit de regio

Elke eetstoornis gaat over dun zijn

Mensen met een eetstoornis zijn de hele dag bezig met voedsel, gewicht en lichaamsomvang. Dat kost zoveel energie dat het hen belemmert in hun dagelijkse leven. Vaak hebben ze geen realistisch beeld van hun lichaam. Ze zijn erg onzeker, schamen zich voor hun eetproblemen en zijn zeer bedreven in het verborgen houden ervan.

In Nederland hebben naar schatting 5.600 mensen anorexia nervosa, 22.000 mensen boulimia nervosa en 160.000 mensen *binge eating disorder* (BED oftewel eetbuistoornis). Bij anorexia en boulimia is 95 procent vrouw, bij BED de helft. Hoeveel mensen lijden aan orthorexia, een obsessie voor gezond eten, is onbekend. Naar schatting de helft van alle mensen met een eetstoornis komt terecht bij hulpverlening.

'Iedereen met een eetstoornis wil eigenlijk dun zijn,' zegt klinisch psycholoog Eric van Furth, directeur van Centrum Eetstoornissen Ursula in Leidschendam. 'Zulke mensen voelen zich dik en beginnen daarom met lijnen. Sommigen zijn daar succesvol in, ze vallen af, gaan steeds minder eten en worden heel erg mager. Zij hebben "restrictieve anorexia nervosa". Binnen die groep zijn er mensen die ook eetbuien ontwikkelen en die, om daar niet dik van te worden, braken. Dat wordt "purgerende anorexia nervosa" genoemd.'

Mensen met boulimia beginnen met afvallen, maar slagen daar niet in. Van Furth: 'In plaats daarvan krijgen ze eetbuien en dat eten braken ze weer uit. Meestal hebben ze geen ernstig ondergewicht. Iemand met *binge eating disorder* heeft ook eetbuien, maar compenseert die vaak niet met braken. Daardoor kan hij of zij juist een enorm overgewicht krijgen.'

Nog geen erkend ziektebeeld is orthorexia. Van Furth: 'Die term wordt gebruikt voor mensen met een obsessie voor gezond eten. In het begin schrappen ze bijvoorbeeld vlees, conserveringsmiddelen, vet of suiker uit hun eetpatroon. Vaak eindigt het ermee dat ze enkel nog biologisch geteelde rauwe groente en fruit eten.'

Waarom krijgt de een wel en de ander geen eetstoornis? Over het antwoord tasten wetenschappers in het duister. Van Furth somt mogelijke oorzaken op: 'Aandacht vragen, een dominante moeder, je losmaken van je ouders, seksueel misbruik, niet willen

opgroeien, of het nastreven van een schoonheidsideaal. Maar over deze verklaringen wordt inmiddels genuanceerder gedacht. Er wordt steeds meer onderzoek gedaan naar de genetische factoren die mogelijk van invloed zijn. Deze factoren zouden iemand kwetsbaar kunnen maken voor het ontwikkelen van een eetstoornis.'

Van de mensen met een eetstoornis die officiële hulp krijgen herstelt 25 procent desondanks niet. 5 à 10 procent van de patiënten overlijdt zelfs, als gevolg van slechte lichamelijke conditie of zelfmoord. 45 procent herstelt volledig en 30 procent gedeeltelijk. De weg naar genezing is vaak lang; gemiddeld duurt een eetstoornis zes tot zeven jaar.

In de Ursula-kliniek wordt onder meer geprobeerd mensen een gezond eetpatroon aan te leren. Voor degenen met overgewicht betekent het dat ze zullen afvallen en voor degenen met ondergewicht dat ze zullen aankomen. Vooral aankomen is vaak erg moeilijk, zegt Van Furth. Daarvoor is het nodig je angsten onder ogen te zien. 'Mensen met anorexia hebben vaak allerlei fantasieën over wat er met hen gebeurt als ze weer gaan eten, zoals dat ze niet meer kunnen stoppen of heel erg dik worden.'

Bij de behandeling is volgens Van Furth cognitieve gedragstherapie effectief. 'Daarbij leer je mensen om hun eigen gedachten te onderzoeken of uit te dagen. Zo'n gedachte kan zijn: "Als ik een klein beetje eet, zie ik dat ik ben aangekomen en voel ik me dik." Vervolgens moeten ze de bewijzen voor zo'n gedachte op papier zetten en bespreken met hun groep medepatiënten of de therapeut. Zo leren ze hun gedachten te corrigeren.' De kliniek gebruikt ook non-verbale therapie, bijvoorbeeld met een spiegel. Van Furth: 'Mensen met een eetstoornis concentreren zich op lichaamsdelen die ze lelijk vinden; vaak hun bovenbenen, buik of billen. Met behulp van deze methode leren ze hun focus te verleggen naar dat wat ze wél mooi vinden aan zichzelf.' ■

Meer weten?

- www.centrummeetstoornissen.nl: Centrum voor Eetstoornissen Ursula in Leidschendam
- www.proud2bme.nl: website van het Ursula-centrum voor jongeren met eetstoornissen en hun ouders
- www.ziezo.eu: zelfhulpgroepen en voorlichting over eetstoornissen
- www.psychologiemagazine.nl/dossiers: lees alles over de psychologische achtergronden in het dossier 'Eetstoornissen'