

## **Eetstoornissen**

Mensen met een eetstoornis vinden het vaak moeilijk om met allerlei emoties om te gaan en hebben een verstoord eetgedrag ontwikkeld. Ze eten niet als ze honger hebben, leggen zichzelf strenge dieetregels op die schadelijk zijn voor hun lichaam, of verzwelgen in een opwelling grote hoeveelheden - meestal ongezond en calorierijk - voedsel.

### **Anorexia nervosa**

Anorexia nervosa is een eetstoornis die wordt veroorzaakt door een ontevredenheidsgevoel over jezelf en het gevoel dat je geen controle meer hebt over je leven. Lijnen geeft ze een tijd lang een sterk en veilig gevoel, en het vlakke de vervelende onderliggende emoties af.

Bij anorexia probeer je doelbewust je eetlust en hongergevoel te onderdrukken en het liefste wat je wilt is afvallen. Je telt calorieën, eet alleen een bepaald soort eten met weinig suikers en vetten en houdt je aan een streng eetritueel. Sommigen hebben daarbij ook nog een intensief sportprogramma. Je denkt misschien wel dat afvallen gelukkiger of succesvoller zal maken en dat mensen je leuker gaan vinden als je tien kilo minder weegt.

### **Boulimia nervosa**

Boulimia nervosa wordt ook wel een eetverslaving genoemd. Een verslaving waarbij het zichtbare probleem veel eten is, maar waarbij het echte probleem, de oorzaak van de verslaving, stress, emotionele problemen en vaak een verstoord zelfbeeld is. Boulimia komt vaker voor dan anorexia, maar is minder zichtbaar doordat mensen met boulimia beter op gewicht blijven.

Bij boulimia is er vaak een enorme drang om te eten, wat zich kan uiten in eetbuien. Tijdens een eetbui worden grote hoeveelheden ongezond voedsel gegeten en is er het gevoel dat je de controle over je eetgedrag kwijt bent. Na de eetbui ontstaat er vaak een schuldgevoel en daaruit ontstaat een periode van niets of heel weinig eten, of andere manieren om te compenseren voor de eetbuien (bijv. overgeven, laxeren, overmatig sporten). Daarna volgen er weer eetbuien.

### **Binge eating disorder**

'Binge eating disorder' (BED) wordt ook wel eetbuistoornis genoemd. Het is een eetstoornis waarbij je last hebt van regelmatig terugkerende periodes van eetbuien. Je eet dan sneller dan normaal en grote hoeveelheden, zonder dat je echt honger hebt. Bij binge eating disorder overheerst eten je hele leven. Tijdens een eetbui is er het gevoel dat de controle helemaal verloren is. Binge eating disorder lijkt op boulimia, alleen dan zonder het overgeven of gebruik van laxeremiddelen.