



team
Jeugdgezondheidszorg

ALTIJD BEZIG MET (NIET) ETEN

HOE VOORKOM JE DAT ETEN EEN PROBLEEM WORDT?

Ten minste één op de veertien meisjes in het voortgezet onderwijs heeft een eetstoornis. Het aantal meiden (en jongens) dat het gevaar loopt deze ernstige ziekte te krijgen, ligt nog veel hoger. In deze column van de jeugdarts lees je hoe je kunt voorkomen dat eten voor jou een levensgroot probleem wordt.

Mensen met een eetstoornis (anorexia nervosa, boulimia nervosa of een eetbuienstoornis) zijn voortdurend bezig met (niet) eten, met hoe ze er uitzien en met hoeveel ze wegen. Zo 'verzieken' ze hun lijf én hun leven: Hun lichaam heeft op alle fronten zwaar te lijden onder het niet eten of het uitbraken van eten. En van een (sociaal) leven is door hun obsessie met eten nauwelijks nog sprake. Ze gaan niet uit omdat ze zich dik voelen. Ze spreken niet af met vrienden, omdat ze bang zijn dat die merken dat er iets aan de hand is of dat ze zich gaan bemoeien met hun eetgedrag.

Ik schreef: ze verzieken hun lijf en leven. Dat klinkt alsof ze daarvoor kiezen. En dat is niet zo.

Wat een eetstoornis zo gevaarlijk maakt, is dat de ziekte op een gegeven moment met jôu aan de haal gaat. Dat je niet anders meer kunt. Je hebt dan professionele hulp nodig om beter te worden.

Waar ik het in deze column over wil hebben, is over hoe je kunt voorkomen dat eten een probleem wordt. Een eetstoornis heb je namelijk niet van de ene op de andere dag. Problemen met eten ontstaan vaak wanneer iemand een paar kilo wil afvallen en dus gaat lijnen. Opvallend daarbij is dat de meeste meiden (of jongens) die als gevolg van dat lijnen een eetstoornis ontwikkelen helemaal niet te dik zijn, maar zich vooral te dik voelen. Bovendien verwachten ze dat als ze maar eenmaal zijn afgevallen, heel veel dingen in hun leven beter zullen gaan. Dat ze zelfverzekerder zullen zijn bijvoorbeeld. Of dat anderen hen aardiger zullen vinden.

Nu is de kans groot dat ook jij wel eens met lijnen bezig bent. Uit onderzoek blijkt namelijk dat dat

om twee dingen willen vragen. Het eerste is: Kijk eens op een eerlijke manier naar jezelf. Ben je echt te dik? Of heb je eigenlijk gewoon een gewicht dat prima past bij jouw lengte en postuur? Met wie vergelijk je jezelf, als je concludeert dat jij te dik bent? Kijk je naar je doodnormale klasgenoten, waarvan de één groot, de ander klein, een derde wat dikker en een vierde wat dunner is? Of naar al die ongezond magere fotomodellen in de bladen, die met photoshop nóg dunner worden gemaakt dan ze al zijn?

ZE VERWACHTEN DAT ALS ZE MAAR EENMAAL ZIJN AFGEVALLEN, HEEL VEEL DINGEN IN HUN LEVEN BETER ZULLEN GAAN

In de afgelopen decennia zijn onze lichamen door betere voeding en

betere leefomstandigheden steeds groter en steviger geworden. Maar gek genoeg werd het 'ideale lichaam' steeds dunner. Onderzoek wijst uit dat maar vijf procent van alle vrouwen aan die 'ideale' lichaamsmaten kan voldoen. Wat denk je: Moeten die andere 95 procent dan maar hun leven lang ontevreden zijn met hun lichaam? En waarom zou je überhaupt ontevreden zijn met een lichaam dat prima werkt?

Dat beetje vet op je buik of heupen waar jij misschien zo'n hekel aan hebt, is niet alleen een 'energievoorraadje'. Je lichaam heeft het ook nodig voor allerlei lichamelijke functies. Zo hebben meisjes ongeveer 22 procent vet nodig om regelmatig ongesteld te worden. Meiden met eetstoornissen worden vaak niet meer ongesteld en lopen zelfs kans om onvruchtbaar te worden.

Mijn tweede vraag aan jou: Vraag je eens af wat je denkt te bereiken door af te vallen. Stel je denkt dat je dan niet meer onzeker zult zijn. Is het wel reëel om dat te verwachten? Zijn er niet ook andere – minder ongezonde - dingen die je zou kunnen doen om wat meer zelfvertrouwen te krijgen?

Veel mensen denken dat afvallen en dun zijn garant staan voor succes, op wat voor gebied dan ook. In werkelijkheid heeft lijnen vooral negatieve gevolgen. Een bekend voorbeeld is het jojo-effect: je valt af, komt weer aan, valt weer af enzovoort. Op de lange termijn word je daar alleen maar zwaarder van. Een ander mogelijk gevolg is dat je honger- en verzadigingsgevoel verstoord raken. Eenvoudig gezegd: je weet of voelt niet meer wanneer je honger hebt of wanneer je genoeg hebt. Want je lichaam is eraan gewend geraakt dat het niks krijgt als het wil eten. Of (als je strenge lijnpogingen afwisselt met eetbuien) dat het nog veel méér krijgt, terwijl het eigenlijk al lang genoeg heeft.

MET WIE VERGELIJK JE JEZELF, ALS JE CONCLUDEERT DAT JIJ TE DIK BENT?

Als je gezond eet en genoeg beweegt, bereik je een gewicht dat bij jou past. Een gewicht waarbij je je goed voelt en waarmee je er prima uitziet. Wil je daar wat meer over weten of heb je behoefte aan meer informatie over eetstoornissen? Neem dan eens

een kijkje op www.gezondlimburg.nl. Hier vind je ook andere gezondheidsinformatie speciaal voor jongeren. Heb je problemen met eten, of heb je het vermoeden dat iemand in jouw omgeving een eetstoornis heeft, bel dan met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD.

