

## **Informatie voor jongeren**

Hieronder kun je meer lezen over de verschillende eetstoornissen. Aan het eind staan ook nog interessante websites, tijdschriften en boeken met informatie over eetstoornissen.

Wanneer het woord eetstoornis wordt genoemd, wordt er vaak gedacht aan eten en gewicht. Maar het gaat over veel meer dan alleen eten en gewicht. Het is vaak een manier om nare gevoelens en gedachten te onderdrukken, het geeft je een gevoel van controle, kracht, soms een kick. Zo sluipt een eetstoornis je leven binnen en neemt het je leven langzaam over. Belangrijk is om je te beseffen dat je niet zelf voor een eetstoornis kiest. Je bent niet schuldig aan het krijgen van een eetstoornis, het overkomt je en is een combinatie van factoren als aanleg, temperament, karaktertrekken, nare ervaringen, opvoeding enzovoort. Het is vaak een manier om om te gaan met problemen, onzekerheden, angst enzovoort. Een eetstoornis heeft dus een functie en houdt zichzelf hierdoor in stand. Dit geldt voor alle vormen van eetstoornissen. Een eetstoornis wordt niet vastgesteld op basis van deze onderliggende factoren, maar middels de DSM-V criteria. Hieronder geven we korte uitleg over de verschillende eetstoornissen op basis van de DSM-V criteria.

### **Anorexia Nervosa (AN)**

Als je anorexia hebt dan vindt en voel je je vaak dik terwijl je gewicht eigenlijk te laag is voor je leeftijd en lengte. Omdat je bang bent om aan te komen probeer je dit te voorkomen door bijvoorbeeld veel te bewegen, minder te eten, dieetregels te bedenken, te braken en/of laxeremiddelen te gebruiken. Het compenseren kan bij iedereen anders tot uiting komen en er kan sprake zijn van meerdere compensatie gedragingen.

### **Boulimia Nervosa (BN)**

Als je boulimia hebt dan ben je veel bezig met je lichaam en gewicht en ben je bang om aan te komen. Regelmatig zijn er momenten waarop je geen controle hebt over je eetgedrag wat zich uit in een eetbui. Tijdens een eetbui eet je een hoeveelheid voedsel die groter is dan de meeste mensen binnen een bepaalde tijd zouden eten. Naast deze eetbuiten vertoon je ook overmatig compensatiegedrag zoals braken, laxeren, excessief bewegen, vasten.

### **Eetbuistoornis (binge eating disorder, BED)**

Als je een eetbuistoornis hebt dan heb je regelmatig last van eetbuien waarbij je geen controle meer hebt over de hoeveelheid voedsel die je neemt. Tijdens een eetbui eet je een hoeveelheid voedsel die groter is dan de meeste mensen binnen een bepaalde tijd zouden eten. Ook herken je vaak een of meer van de volgende kenmerken: veel sneller eten dan normaal, dooreten tot dat een onaangenaam gevoel ontstaat, grote hoeveelheden eten zonder lichamelijke trek te hebben, alleen eten uit schaamte over de hoeveelheid, achteraf van jezelf walgen, je somber en / of erg schuldig voelen. De eetbuien gaan niet gepaard met compensatie gedrag.

### **ARFID (vermijdende / restrictieve voedselinnamestoornis)**

Wanneer je ARFID hebt eet je te beperkt en/ of te weinig gevarieerd waardoor er sprake kan zijn van gewichtsverlies, achterblijvende groei, tekort aan voedingsstoffen waardoor je gebruik moet maken van voedingssupplementen of sonde voeding. ARFID kan ontstaan doordat je een nare ervaring hebt met voedsel (bijv. bijna gestikt), door een bredere angststoornis of doordat je zintuigen sterker reageren op bepaalde smaak/reukprikkelers. Omdat er vaak sprake is van weinig eten in combinatie met een te laag lichaamsgewicht lijkt ARFID op anorexia maar bij ARFID ben je er niet mee bezig om je lichaamsgewicht en lichaamsvorm te beïnvloeden.

## **Andere gespecificeerde voedings- en eetstoornis en Ongespecificeerde voedings- en eetstoornis**

Daarvan spreken we als je wel een eetprobleem of eetstoornis hebt maar de symptomen niet (volledig) voldoen aan de criteria van een van de bovenstaande eetstoornissen.

### **PICA**

Pica houdt in dat je al voor langere tijd herhaaldelijk dingen eet die niet eetbaar zijn, zoals bijvoorbeeld aarde, zeep of rauw of ongekookt voedsel.

### **Ruminatie stoornis**

Dit is een bewuste, zelfopgewekte gewoonte om gedeeltelijk verteerd voedsel uit je maag terug te halen. Dit voedsel wordt herkauwd en opnieuw doorgeslikt of uitgespuugd.

## **Interessante websites, tijdschriften en boeken**

### **Websites**

[www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/eetstoornissen/introductie](http://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/eetstoornissen/introductie)

Informatie over de zorgstandaarden.

[www.proud2bme.nl](http://www.proud2bme.nl)

Een website voor en door mensen met een eetstoornis.

[www.proud2bparents.nl](http://www.proud2bparents.nl)

Een website met alle informatie voor ouders en omstanders van mensen met een eetprobleem of eetstoornis. Een onderdeel van Proud2Bme.

[www.eetstoornis.info](http://www.eetstoornis.info)

Een website met veel informatie over eetstoornissen, met adviezen voor familie en omstanders.

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Alles over voeding volgens de actuele wetenschap.

<http://www.naeweb.nl/>

Deze website is van de Nederlandse Academie Eetstoornissen. De NAE is een belangrijke spin in het web in de verbetering van kennis, wetenschap en innovatie voor- en rondom eetstoornissen.

<https://stichtingkiem.nl/>

Stichting Kiem geeft informatie en tips voor jezelf, je naasten en professionals. Ze helpen je de weg te vinden naar hulpverleners in Nederland.

<https://www.instagram.com/mutsaersstichting>

Een plek voor positiviteit en inspiratie, beheerd door ons Eetstoornissteam.

### **Video's**

<https://www.buropuur.nl/eetstoornissen/over-eetstoornissen/739-eerste-hulp-bij-anorexia-nervosa-film-voor-ouders-door-ouders>

## **Tijdschriften**

Weet magazine

### **Boeken**

Ouders als Bondgenoot

## **Overige tips**

### *Stichting JIJ*

Stichting JIJ is een vrijwilligersorganisatie die hulp en ondersteuning biedt aan mensen met een eetstoornis zoals anorexia, boulimie en eetbuistoornis.

### *Weet*

Weet, vereniging rond eetstoornissen is een landelijke patiëntenvereniging voor mensen met een eetstoornis en hun omgeving.