

Arina Bakker

Wat een eetstoornis met je doet

UITGEVERIJ BOEKENCENTRUM, ZOETERMEER

www.uitgeverijboekencentrum.nl

Ontwerp omslag: Toni Mulder

Vormgeving binnenwerk: Gerard de Groot

Illustraties binnenwerk: Esther Blaauw

ISBN 978 90 239 2962 8

NUR 770

© 2014 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding

‘Eten staat voor mij gelijk aan schaamte’, realiseerde Lianne zich tijdens het interview dat ik met haar had. ‘Ik zit het liefst binnen en trek de deken over mij heen.’ Lianne verwoordt hier heel kernachtig wat vaak de grootste moeite is bij iemand met een eetstoornis. Juist het gevoel van schaamte – niet alleen voor eten, maar vaak ook voor zichzelf – maakt dat vrouwen snel in een isolement raken en moeilijk benaderbaar zijn voor anderen.

Vaak bestaan er vooroordelen over mensen met een eetstoornis en wordt het als een welvaartsprobleem gezien. ‘Het zijn verwende meisjes die de mooiste willen zijn’, ‘Ze zijn zo afstandelijk’ of ‘Doe normaal met eten, dan gaat het over’. Deze uitspraken zijn niet helemaal onjuist, maar vragen wel zeer veel nuance. Immers, een eetstoornis gaat meestal gepaard met ernstige emotionele problemen die moeizaam te verhelpen zijn. Anorexia nervosa is een van de moeilijkst behandelbare psychiatrische stoornissen en de eetbuienstoornis, minder bekend maar wel veel voorkomend, blijkt gepaard te gaan met ernstige comorbide (ernaast bestaande) psychiatrische aandoeningen. Voor mensen in de omgeving is het vaak moeilijk te begrijpen wat er in de persoon omgaat; ze maken zich zorgen, voelen zich machteloos en weten niet wat ze moeten doen. Menig hulpverlener ervaart eveneens een strubbeling in het behandelen van deze cliënten. Tegenover hen staat een meisje dat of een vrouw die angstvallig haar eetstoornis voor zichzelf houdt, ervan overtuigd is dat anderen het zullen veroordelen of haar zullen dwingen om te veranderen. Ze trekt zich terug in haar isolement. Ook zij kent de uitweg niet.

Dit is geen zelfhulpboek. Ik geloof namelijk niet dat het verkrijgen van kennis – vrouwen met eetstoornissen zijn vaak al intelligent en analytisch genoeg – de weg naar herstel is. Wel hoop ik dat dit boek meer inzicht geeft over hoe complex een eetstoornis is en dat het laat zien welke stappen er nodig zijn voor herstel. Ik ben ervan overtuigd dat juist openheid over het probleem een eerste stap kan zijn naar verandering. Ik hoop dan ook dat dit boek een aandeel zal hebben in het verkrijgen van meer begrip voor jezelf, mocht je zelf te maken hebben met een eetstoornis. Voor anderen, zoals familieleden, vriend(-inn)en of hulpverleners die graag beter willen begrijpen wat een eetstoornis betekent, hoop ik dat het een eerste aanzet geeft om met elkaar in gesprek te raken.

Net als de andere delen serie *‘Wat ... met je doet’*, over psychiatrische aandoeningen, bestaat ook dit boek uit een combinatie van ervaringsverhalen, uitleg en tips over de ziekte. Het boek is uit vier delen opgebouwd:

- Ik heb ervoor gekozen om, in tegenstelling tot de andere boeken uit de serie, niet te starten met de interviews, maar met een gezamenlijk deel als achtergrondinformatie dat gaat over ‘wat eten met ons doet’. We hebben namelijk allemaal een relatie met eten. Of we nu op straat lopen of bij mensen op visite gaan, overal worden we geconfronteerd met de heerlijke geneugten die het leven ons te bieden heeft. We houden ook allemaal van vet en zoet, daarin is geen mens verschillend, ook vrouwen met een eetstoornis niet. Het is in onze genen gebakken dat dit voedsel ons helpt overleven. Maar wat maakt dat de een een harmonieuze relatie heeft met eten en de ander een haat-liefdeverhouding? Ware Bourgondiërs doen zich heerlijk te goed aan al het lekkers en tonen soms met volle trots het resultaat door hun goed gevulde buik te etaleren. Anderen zijn streng voor zichzelf, gaan een conflict aan met hun sterke drang naar eten door periodes veel en dan weer weinig te eten (boulimia nervosa, eetbuienstoornis). Weer een ander

ontkent dat er iets van een relatie bestaat. Ze probeert rigoureuus de relatie te verbreken, te scheiden, door zo min mogelijk te eten (anorexia nervosa). De consequentie is echter dat alle dromen en gedachtegangen gevuld zijn met eten. Het lijkt er toch op dat het onze enige keuze is eten als een partner te omarmen, maar hoe doe je zoiets als er zo veel angst en schaamte bestaat? In hoofdstuk 1 wordt beschreven hoe in het leven van een mens eten verschillende functies kan krijgen, wat tot een meer of minder problematische relatie met eten leidt. We staan in het tweede hoofdstuk stil bij welke invloed de cultuur gedurende onze geschiedenis heeft op ons eetgedrag en op opvattingen en normen ten aanzien van eten en gewicht.

- Daarna volgen de interviews. Vijf vrouwen vertellen op eerlijke wijze hoe zij in hun leven meer en minder hebben gekampt met hun eetprobleem. De meesten stelden letterlijk hun huis open om te vertellen welke invloed hun eetstoornis heeft (gehad) op hun relaties, hun geloof en het perspectief op hun leven. Ze vinden het belangrijk om hun verhaal ten behoeve van anderen te vertellen. Om de privacy te beschermen zijn namen en sommige details in hun verhalen gefingeerd.
- Het derde deel bevat theoretische uitleg over de verschillende eetstoornissen (hoofdstuk 3 t/m 7). Er bestaan veel overeenkomsten tussen de eetstoornissen. Het gaat vaak over angst voor gewichtstoename, over streng en perfectionistisch zijn en het hebben van een negatief zelf- en lichaamsbeeld. Risicofactoren komen aan bod, momenten waarop de eetstoornis ontstaat, de krachten die maken dat iemand verstrikt raakt in de eetstoornis, waarop de ziekte zichzelf in stand houdt. Er is bij het beschrijven van de verschillende eetstoornissen gebruikgemaakt van de diagnostische criteria van de DSM IV-TR. Tot op heden wordt deze in de klinische praktijk gebruikt. Er is om die reden nog niet gebruikgemaakt van de DSM V, die binnenkort in een Nederlandse vertaling zal verschijnen.

- Ten slotte wordt in het vierde deel (hoofdstuk 8 t/m 11) een stap gezet naar de praktijk. Aan hen die meer behoefte hebben aan praktische informatie zal dit deel wellicht de meeste informatie geven. De volgende vragen komen aan bod: Welke functie heeft de eetstoornis in je leven?, Hoe kan de omgeving omgaan met de eetstoornis?, Wat heb je nodig om de moed en de motivatie op te brengen om je open te stellen voor hulp? En welke therapiemogelijkheden bestaan er?

Omdat mensen met een eetstoornis in meerderheid vrouw zijn, wordt in dit boek de 'zij'-vorm gebruikt. In veel gevallen zou er ook 'hij' kunnen staan. Ter bevordering van de toegankelijkheid heb ik ook regelmatig voor de jij-vorm gekozen; naar de persoon met de eetstoornis toe en in hoofdstuk 9 naar 'jij' als naaste.

Dit boek had ik niet kunnen schrijven zonder de persoonlijke verhalen van cliënten die ik in de afgelopen zeven jaren mocht ontmoeten. Tijdens mijn eerste baan bij PsyQ in Den Haag, waar ik als sociotherapeut bij een meerdaagse deeltijdbehandeling voor anorexia en boulimia nervosa werkte, heb ik veel geleerd van de kennis, praktische tips, het geduld en de betrokkenheid van mijn collega's. Warme herinneringen heb ik aan de 'etentjes' met hen en de cliënten. Ik kon van dichtbij meemaken hoe deze schijnbaar succesvolle, vaak sociaal gevoelige jonge vrouwen en meisjes zo veel onderliggend lijden kunnen ervaren. Als mensen zich open durven te stellen en zichzelf leren voeden, is het iedere keer weer een verrassing om te zien wat voor mooie, unieke mensen er vanachter het strakke, angstige pantser van de eetstoornis tevoorschijn komen. Helaas zien wij soms ook dat vrouwen eerder afhaken omdat ze de stap naar de overkant niet durven maken, zij zich niet begrepen voelen of bang zijn dat er te hoge verwachtingen van hen zijn. Het vraagt in de omgang veel geduld en betrokkenheid. Ik wil de vrouwen die hun verhaal aan mij

toevertrouwden hartelijk danken voor de mogelijkheid hen te leren kennen en het probleem dat ze met zich meedragen beter te begrijpen.

Met het schrijven van dit boek heb ik de afgelopen tijd ervaren hoe het is om je terug te trekken in een eigen wereldje, waarbij ik me obsessief verdiepte in wat eten, niet eten en gewicht met mensen doet. Familie en vrienden hebben geduld getoond als ik daardoor minder tijd met hen kon doorbrengen. Ik wil hen bedanken voor hun begrip en steun in deze tijd. Speciaal wil ik Annette van Dijk, Cato Bakker-Hiemstra en Jan Bakker bedanken, aan wie ik mijn eerste teksten toevertrouwde, voor de eerste zinvolle feedback. Esther Blaauw wil ik bedanken voor haar passende illustraties.

1 Wat eten met ons doet

Eten is voor mij...

‘Lekker’, ‘gezellig’ of ‘genieten’. Dat waren de meest gangbare antwoorden die ik kreeg van mijn contacten op Facebook toen ik hen vroeg te reageren op de vraag wat eten voor hen betekent. Een paar mannen gaven aan het nuttig te vinden of er energie door te krijgen. Enkele vrouwen meldden, of fluis-terden achteraf in mijn oor, dat zij het een crime vinden om te eten omdat je moet kiezen, origineel moet zijn of dat je zo moet letten op hoe veel je eet.

Deze voorbeelden laten zien dat eten verschillende functies heeft in ons leven. Opvallend is dat we eten in eerste instantie vooral associëren met iets wat fijn is, iets wat ons plezier geeft en iets wat we samen met anderen kunnen doen. Het lijkt erop dat we ons niet meer direct realiseren hoe eten in eerste instantie essentieel is om onszelf in leven te houden. De mees-ten in Nederland hoeven zich ook geen zorgen te maken of ze voldoende te eten hebben. Eten is overal ter beschikking. Als we geen tijd hebben om het te bereiden, hebben we vol- doende kant-en-klaaropties. Waar onze voorouders uren spen- deerden op het veld en in de keuken om een maaltijd te be- reiden, besteden wij onze tijd aan andere behoeften als ons gezin, vriendschappen, carrière, hobby's en het bijhouden van allerlei technologische ontwikkelingen, zoals de sociale media. We bespreken in dit hoofdstuk hoe eten op verschillende ma- nieren een rol speelt in de bevrediging van meerdere van onze behoeften, zoals onze drang naar energie, gezondheid, veilig- heid en geborgenheid en de erkenning dat we voldoen aan de heersende normen.



Figuur 1: Behoeftenpiramide van Maslow

Basale behoeften van de mens

De psycholoog Maslow ontwikkelde in 1943 een model dat de behoeften van de mens in kaart brengt. Het model (figuur 1) wordt ook wel de *behoeftepiramide* genoemd. Maslow laat in dit model zien dat er een rangorde in onze behoeften bestaat. De belangrijkste behoeften staan onderaan in het model: de lichamelijke behoeften. Zij vormen het fundament van de piramide en illustreren daarmee ook de basis voor het leven. Het gaat daarbij om onze behoeften als gezondheid, voldoende voedsel, een goed slaappatroon en een dak boven ons hoofd. Een belangrijke daaropvolgende behoefte is veiligheid. We hebben het nodig te weten dat ons lichaam beschermd is, dat we op een plek zijn waar we niet bedreigd worden. Als aan deze basale behoeften voldaan is, ontstaat er ruimte voor anderen. We durven ons aan anderen toe te vertrouwen, we kunnen liefde ontvangen en doorgeven. We hebben het nodig ergens bij te horen en ervaringen uit te wisselen. Het gaat daarbij over het vertrouwen dat er anderen zijn op wie we een beroep kunnen doen en door wie we ons gekend weten. Als we ons ingebed en geaccepteerd weten in een gemeenschap ontstaat vervolgens het verlangen om ons ook te kunnen onderscheiden. We krijgen aandacht voor onze individuele kwaliteiten en willen onszelf ontplooiën. We hopen dat we hier erkenning voor krijgen en ontwikkelen levenswijzen waarmee we ons leven zin kunnen geven.

Je kunt de stadia van de behoeftenpiramide zowel per moment, per cultuur als in verschillende fasen in ons leven herkennen. Als je op een bepaald moment van de dag honger hebt, is het lastig om een gesprek vol te houden, je kunt je moeilijk concentreren. Je hebt voeding nodig om weer aandacht voor een ander te hebben. Ook een goed slaappatroon is een belangrijke lichamelijke behoefte. Na een goede nachtrust zorg je dat je weer gewassen en aangekleed de dag begint. In die zin kun je deze piramide als een dagelijkse 'trap' zien die je bewandelt. Wanneer er een trede ontbreekt of wegvalt, zul je opnieuw aan deze behoefte moeten voldoen alvorens verder te kunnen stijgen. Bijvoorbeeld: als je ziek wordt, moet je zorgen voor je lichaam en bescherming zoeken in je veilige bed om weer op krachten te kunnen komen voordat je op je werk kunt verschijnen.

Als we naar onze persoonlijke ontwikkeling kijken, zien we ook dat we een aantal stadia doormaken, beginnend bij onze geboorte. De trappen in de behoeftenpiramide kun je vergelijken met de levensfasen die we doormaken gedurende ons leven. Er bestaan veel vergelijkbare modellen die onze psychologische behoeften beschrijven. We staan stil bij de verschillende functies van eten tijdens de ontwikkeling van kind tot volwassenheid.

Eten als brandstof

Brandstof voor het lichaam

Eten is als het ware de benzine voor onze machine, ons lichaam. Het zorgt ervoor dat ons lichaam goed functioneert. De brandstof in ons lichaam bestaat uit kilocalorieën (calorieën zelf zijn erg kleine deeltjes, afgekort kcal.). Kilocalorieën geven de hoeveelheid energie aan die nodig is om een kilogram water een graad Celsius te verwarmen. Het gaat hierbij om energie die het lichaam nodig heeft om onze organen te laten werken, ons eten te verteren en de energie in te zetten die we nodig hebben voor onze activiteiten. Er zijn algemene

richtlijnen voor hoeveel kilocalorieën we op een gemiddelde dag nodig hebben om ons lichaam in balans te houden. Een man heeft bijvoorbeeld gemiddeld 2500-3000 kcal. per dag nodig. Voor een vrouw is de benodigde hoeveelheid circa 2000-2500 kcal. De hoeveelheid is bovendien afhankelijk van de leeftijd, levensfase en de lengte van de persoon in kwestie.

Variatie in voedsel

Een goed voedselpatroon houdt meer in dan alleen maar de inname van de juiste hoeveelheid calorieën. Er zitten namelijk ook nog voedingsstoffen in ons voedsel waarvan we genoeg moeten binnenkrijgen om ons lichaam gezond te houden. We kennen de Schijf van vijf, die ons laat zien hoe belangrijk een gebalanceerd voedingspatroon is (zie box 1). De schijf laat zien dat het belangrijk is om te variëren in ons voedselpatroon. Gelukkig geeft ons lichaam zelf ook goed aan wat het nodig heeft. Zo krijgen we ‘dorst’ als er te weinig vocht is in ons lichaam en ervaren we ‘honger’ als we te weinig energie hebben. Ook geeft ons lichaam soms aan wat het aan voedingsstoffen mist. Zo kunnen we ineens een sterke behoefte aan zout krijgen als ons lichaam te weinig heeft gehad of zin in vette producten als we te weinig vet in ons lichaam hebben opgenomen. In box 1 staan de belangrijkste voedingsstoffen vermeld.

De Schijf van vijf

Water is het belangrijkste dat we nodig hebben. Ons lichaam bestaat namelijk voor twee derde uit vocht. Vocht is nodig voor het transport van voedingsstoffen door ons lichaam en voor de reiniging van de cellen. Overtollige afvalstoffen worden via de urine en het zweet afgevoerd, waarbij het waterniveau in ons lichaam weer aangevuld dient te worden. Als we onvoldoende drinken, bestaat het gevaar dat er een te hoge concentratie aan zouten en gif-

stoffen in ons lichaam ontstaat, waardoor uitdroging en/of vergiftiging dreigt.

Koolhydraten geven ons lichaam 55-60% van de energie die we nodig hebben. Zonder koolhydraten kun je niet leven. Het lichaam zet deze om in glucose (suiker), dat de brandstof is die we nodig hebben. Er wordt onderscheid gemaakt tussen 'snelle' en 'langzame' koolhydraten. Langzame koolhydraten zitten in producten als volkorenbrood, pasta's en aardappels. Deze zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel. Daarnaast bestaan er 'snelle' koolhydraten die bijvoorbeeld in producten zitten die suikers bevatten. Ze worden snel opgenomen in het bloed. Ze geven ons snel energie om taken te verrichten, maar kunnen vervolgens ook weer een daling in de bloedsuikerspiegel veroorzaken, wat een hongergevoel geeft. Als we onvoldoende koolhydraten innemen, krijgen we erg veel honger, met als risico dat we in korte tijd veel gaan eten (eetbuien).

Vet en olie geven 30-35% van de energie die we nodig hebben. Vetten helpen je om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals vitamine A, D, E en essentiële vetzuren. Onverzadigde vetten helpen de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen. Onverzadigde vetten zijn belangrijke brandstoffen die het lichaam zelf niet kan aanmaken. Hoewel dus het idee bestaat dat vetten gevaarlijk zijn, hebben we deze voedingsstoffen wel degelijk nodig als balans voor de rest. Een belangrijke functie van vet in ons voedsel is bijvoorbeeld dat het een verzadigingsgevoel afgeeft, waardoor we stoppen met eten. Het zorgt eveneens voor prikkeloverdracht in de hersenen, waardoor de concentratie goed verloopt.

Vlees en vis bevatten onder andere *eiwitten*. Eiwitten dienen als bouwstof in de cellen en zijn nodig voor de aanmaak van (spier)weefsel in ons lichaam. Daarnaast voorzien ze in ijzer, waarmee we bloedarmoede voorkomen. Calcium, dat veel in zuivelproducten en noten zit, geeft

verstevinging voor onze botten. Eiwitten moeten dagelijks ingenomen worden omdat ze niet opgeslagen kunnen worden.

Groente en fruit bevatten *vitaminen* die nodig zijn voor lichaamsprocessen. Het zijn de bouwstenen voor enzymen en hormonen. Zij zorgen er bijvoorbeeld voor dat de bloeddruk op een goed niveau blijft en dat er weerstand wordt opgebouwd voor een goede gezondheid. Ook dragen ze bij aan een goed verzadigingsgevoel. Groenten bevatten relatief weinig kilocalorieën.

Box 1: De Schijf van vijf

Regelmaat

We letten op het soort en de hoeveelheid voedsel, maar het is ook nodig dat er een regelmaat is in het voedingspatroon, zodat het lichaam kan ‘vertrouwen’ op toevoer van voedsel, zodat ‘de auto niet ineens zonder benzine zit’. Het is dan ook goed om over het algemeen om de 2 à 2,5 uur te eten, waarbij koolhydraten (glucose) een belangrijk deel van de maaltijd moet uitmaken. Een stuk fruit is ook passend. Op die manier blijft de bloedsuikerspiegel stabiel en kan het lichaam in hetzelfde tempo energie blijven verbruiken. In de praktijk betekent het dat we ongeveer drie maaltijden en drie tussendoortjes per dag zullen moeten nuttigen. Dit past bij de structuur van de maaltijden binnen onze Nederlandse cultuur en wordt eveneens aanbevolen door het Voedingscentrum. Het Voedingscentrum heeft een informatieve website waarop dit wordt uitgelegd (www.voedingscentrum.nl). Een grote fout die mensen die lijnen bijvoorbeeld vaak maken, is dat ze niet ontbijten om zo het aantal calorieën van de ochtend te besparen. Deze wens gaat echter niet in vervulling. Omdat de spijsvertering niet wordt geactiveerd bestaat het gevaar dat er onvolgende regelmaat ontstaat in de verwerking van het voedsel.