



ETEN

OM TE VERDOVEN

Geregeld eetbuien hebben of *binge eating* is nog niet zo lang erkend als een aparte psychische stoornis. UPC KU Leuven is het enige centrum in Vlaanderen met een programma voor die specifieke problematiek.

TEKST: ISABELLE ROSSAERT

Je opent de koelkast en voor je het weet heb je hem helemaal leeg gegeten. Je gaat naar de winkel, koopt tien pakken chips en eet die allemaal op. Je hebt het gevoel dat je eten achter slot en grendel moet zetten, want eenmaal je begint te eten, verlies je alle controle. Achteraf voel je je schuldig. Bij mensen bij wie dat wekelijks een of meerdere keren voorkomt, is er sprake van een eetbuistoornis. “In tegenstelling tot mensen met boulimie compenseren mensen met een eetbuistoornis hun eetbuien niet door te braken of door laxeremiddelen te gebruiken”, legt psychiater Elske Vrieze uit. “Daardoor ontwikkelen ze een ernstig overgewicht. Bovendien hebben mensen met een eetbuistoornis meestal een ander profiel. Je ziet het vaker bij mensen tussen 25 en 30 jaar, terwijl boulimie eerder in de vroege adolescentie begint. Ongeveer evenveel mannen als vrouwen hebben er last van.”

Drie tot vijf procent van de bevolking lijdt aan een eetbuistoornis, een aandoening die verantwoordelijk is voor 20 tot 30 procent van de gevallen van obesitas. *Binge eaters* hebben in de eerste plaats psychische problemen, vertelt professor Vrieze. “Mensen met een eetbuistoornis hebben een heel laag zelfbeeld en hebben last van stemmingsstoornissen en angstklachten. Ze zijn psychisch kwetsbaar en komen vaak uit gezinnen waar moeilijk over emoties gepraat kon worden. Bij veel mensen met eetbuistoornissen is er sprake van een trauma.” Net als bij andere verslavingen, gebruiken mensen met een eetbuistoornis eten als een manier om hun emoties te verdoven. “Eten wordt een manier om niet te moeten voelen. Bovendien zorgt het overgewicht voor een soort van veilige cocon: het vormt een bijna letterlijke beschermingslaag om mensen op een afstand te houden. Het zijn vaak heel lieve mensen, het zonnetje op hun werk, maar eenmaal thuis geven ze zich over aan eetbuien en voelen ze eenzaamheid en verdriet.”

EETPATTERN

Als enige in Vlaanderen heeft UPC KU Leuven een zorgprogramma voor



“Binge eaters hebben vaak een laag zelfbeeld”

Psychiater Elske Vrieze

mensen met een eetbuistoornis. En afvallen is daarbij niet het eerste doel. “Hoe vaker mensen een dieet volgen, hoe moeilijker het wordt om gewicht te verliezen”, legt psycholoog Johan Vanderlinden uit. “Bovendien is geen enkel dieet vol te houden. Wie dieet, krijgt nog meer last van *craving* of snakken naar eten, waardoor het moeilijker is de eetbuien tegen te houden. Daarom mogen mensen in ons zorgprogramma maximum 10% gewicht verliezen, wat op zich al een hele stap vooruit is. Het eerste doel is namelijk weer een normaal eetpatroon te krijgen.”

Johan Vanderlinden startte in 2005 het zorgprogramma voor eetbuistoornissen op. Deelnemers komen eenmaal per week samen in campus Gasthuisberg. Het programma duurt gemiddeld zes maanden, al blijven veel patiënten het gedurende een jaar volgen. Het zorgprogramma bestaat uit drie belangrijke pijlers. “De eerste pijler bestaat erin het normale eetpatroon te herstellen en de eetbuien te stoppen. Daarvoor houden patiënten dagelijks een eetdagboek bij. Zo brengen we in kaart wat de eetbuien uitlokt en leren patiënten hoe ze met technieken uit de cognitieve gedragstherapie alternatieven kunnen vinden voor die eetbuien.”

LICHAAMSAANVAARDING

De tweede pijler is werken aan lichaamsbeleving. “Patiënten leren weer plezier te krijgen in bewegen. Ze leren beter ‘in hun lichaam te komen’ door yoga, relaxatie maar bijvoorbeeld ook spiegel oefeningen. Het is

niet de bedoeling dat mensen zwaar fitnessen, wel dat ze weer beginnen te wandelen of fietsen. De derde pijler zijn sessies over bijvoorbeeld omgaan met emoties, zelfvertrouwen opbouwen, acceptatie van je lichaam of terugvalpreventie.”

De meeste patiënten slagen er dankzij het programma in om al na enkele maanden te stoppen met hun eetbuien. Hun stemming en hun algemeen geluksgevoel gaat erop vooruit, ze voelen zich beter in hun vel en hebben meer sociale contacten. En niet onbelangrijk: dat effect blijft ook na vijf jaar nog stabiel. Op het lichaamsgewicht heeft het programma weinig effect, en dat vinden veel patiënten natuurlijk wel jammer. “Daarom is het goed om weten dat 5% gewichts-daling de medische klachten ten gevolge van overgewicht al met 80% doet dalen”, vertelt Johan Vanderlinden. “Waar we naartoe werken, is dat patiënten zich verzoenen met hun lichaam, het leren accepteren en beter verzorgen. Mensen hebben daardoor minder last van depressie, krijgen een positievere levensstijl en een beter zelfbeeld.”

VREETKICKS?

Zo herken je een eetbuistoornis:

- ✓ Je hebt soms helemaal geen controle meer over je eetgedrag.
- ✓ Je eet meer dan je lichaam aankan.
- ✓ Je voelt je achteraf schuldig omwille van je eetbui.
- ✓ Je begint stiekem te eten, je begint je erover te schamen.
- ✓ Je staat 's nachts op om te eten.

Dit kan je doen:

- ✓ Spreek erover met je huisarts: die kan inschatten wanneer je over de grens aan het gaan bent en kan je doorverwijzen.
- ✓ Laat je helpen door een voedingsdeskundige die vertrouwd is met eetbuien.
- ✓ Zoek psychologische ondersteuning.