

# SIGNALENKAART EETSTOORNISSEN

Anorexia, Boulimia en Binge Eating Disorder (BED, eetbuistoornis) zijn ernstige psychische ziekten, die enorme gevolgen kunnen hebben voor de persoon die eraan lijdt en zijn of haar omgeving. Hoe eerder een eetstoornis herkend wordt, hoe eerder iemand hulp kan krijgen. Maar een eetstoornis op tijd herkennen is vaak moeilijk door ontkenning en schuldgevoel bij degenen met een eetprobleem; zij houden het voor de buitenwereld verborgen. Ook weten mensen in de omgeving er te weinig van; ze zien soms niet dat er sprake is van een serieus probleem. Toch zijn er voor de omgeving vaak wel signalen op te merken, die kunnen duiden op een (beginnende) eetstoornis. De meest voorkomende signalen van eetstoornissen zijn:

## Eetgedrag signalen

- te veel of te weinig eten
- willen eten op afwijkende tijden of juist op vaste tijden
- maaltijden overslaan, vaak 'geen trek' hebben
- voortdurend bezig zijn met eten, lijnen en calorieën tellen
- stiekem weggooiden van eten
- na het eten naar het toilet gaan om te braken
- stiekem hamsteren van voedsel (bijv. op eigen kamer)
- stiekem gebruiken of bewaren van laxeremiddelen, plas- of dieetpillen
- niet willen eten waar anderen bij zijn, of het eetgedrag juist aan anderen aanpassen
- verpakkingen lezen en letten op calorieën, extreem kieskeurig met eten zijn
- graag willen helpen met eten koken, maar zelf niet of nauwelijks eten
- smoezen en trucs gebruiken om niet te hoeven eten
- treuzelen of 'spelen' met eten tijdens maaltijden
- vermijden van situaties waarin gegeten wordt (feestjes/traktaties)
- stiekeme eetbuien: lege verpakkingen, 'verdwenen' voedsel (bijv. uit koelkast)

## Psychosociale signalen

- voortdurend voor de spiegel of op de weegschaal staan
- bang zijn om dik te worden
- zichzelf lelijk en dik voelen
- afkeer uiten van 'dik' zijn
- het bezoeken van allerlei websites over eten en lijnen
- rusteloos, hyperactief gedrag, veel in beweging zijn
- overmatig sporten (vaak individueel)
- faalangst en gebrek aan zelfvertrouwen
- overdreven prestatiegericht en perfectionistisch gedrag (bijv. in sport, studie of werk)
- sterke stemmingswisselingen, prikkelbaarheid
- angsten en paniekaanvallen
- afspraken afzeggen, ontwijken van sociale contacten
- ruzie maken, last hebben van spanningen en irritaties
- somberheid, depressiviteit, huilbuien
- vermindering van interesse, concentratieproblemen
- stelen (van etenswaar of laxeremiddelen)
- niet meer rondkomen van eigen (zak)geld

## Lichamelijke signalen

- veel aankomen of afvallen, of schommelen in gewicht
- vage klachten (hoofdpijn, moeheid, lusteloosheid)
- menstruatieklasten
- keelpijn, heesheid, opgezette speekselklieren
- gebitsproblemen (gaatjes)
- het koud hebben (met name handen en voeten)
- maag-/darmklachten (buikpijn, misselijkheid, zuurbranden)
- spierslapte, duizeligheid, flauwte
- wondjes op vingers en handen (door geforceerd braken)
- slaapproblemen

Bron: NAE - Kenniscentrum ([www.naeweb.nl](http://www.naeweb.nl)), Multidisciplinaire Richtlijn Eetstoornissen 2006, Omgaan met eetproblemen, dr. H.W. Hoek, 1997.



**Herkent u signalen bij iemand uit uw omgeving?**

**Lees op de achterzijde wat u kunt doen!**

## Vermoeden... en dan?

Wanneer u bij iemand een aantal van de genoemde signalen langere tijd herkent, kan het zijn dat hij of zij aan een (beginnende) eetstoornis lijdt. Neem het probleem serieus en ga af op uw gevoel. Als u denkt dat de situatie ernstig is, kunt u beter tijdig iets doen om te helpen.

### Wat u kunt doen

Ga op een rustig moment in gesprek met de persoon in kwestie. Vertel wat u opgevallen is en dat u zich zorgen maakt. Kies uw woorden zorgvuldig; beschuldig niet, geef geen kritiek en probeer het (eet)gedrag niet te controleren. Dat kan juist averechts werken. Laat uw kind, partner, vriend(in) of andere naaste weten dat u er voor hem of haar bent, ook in de toekomst, en probeer te luisteren.

Misschien zegt diegene dat er niets aan de hand is. Het verborgen houden van het eetprobleem of het goed praten ervan kan een teken van angst zijn. Dring dus niet teveel aan, maar probeer een sfeer van vertrouwen te scheppen. U kunt bijvoorbeeld samen dingen doen die niets met eten te maken hebben. Mogelijk dat hij of zij later alsnog een beroep op u doet.

Wanneer u merkt dat een gesprek moeizaam of onmogelijk is, raad de persoon dan aan iemand anders in vertrouwen te nemen of vraag uw huisarts om advies over wat u verder kunt doen.

Besef dat u het eetprobleem zelf niet kunt veranderen. Stimuleer iemand daarom professionele hulp te zoeken. (Huis)artsen en andere hulpverleners kunnen uitzoeken of er daadwerkelijk sprake van een eetstoornis is. In dat geval is behandeling noodzakelijk. Een eetstoornis is geen griepje dat vanzelf weer over gaat!

### Informatie

Meer informatie voor mensen uit de omgeving van iemand met een (beginnende) eetstoornis vindt u in de brochure 'Ik wil weer op een gezonde manier genieten van eten'.

Op [www.ggzfriesland.nl/eetstoornissen](http://www.ggzfriesland.nl/eetstoornissen) vindt u, naast uitleg wat het is, ook video's om een beter beeld te krijgen van eetstoornissen, uitleg over de behandeling, een zelftest en tips. Het is ook mogelijk telefonisch contact op te nemen met GGZ Friesland Polikliniek en Dagbehandeling Eetstoornissen via telefoonnummer 058 - 294 88 58.

### Adresgegevens

GGZ Friesland Polikliniek en Dagbehandeling Eetstoornissen  
Noordvliet 37  
8921 GD Leeuwarden  
Telefoonnummer: 058 - 294 88 58  
E-mail: [csb-eetstoornissen@ggzfriesland.nl](mailto:csb-eetstoornissen@ggzfriesland.nl)  
Website: [www.ggzfriesland.nl](http://www.ggzfriesland.nl)



Deze kaart is gemaakt in samenwerking met:  
Fonds Psychische Gezondheid  
Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort  
Telefoonnummer: 033 - 421 84 10  
E-mail: [info@fondspsychischegezondheid.nl](mailto:info@fondspsychischegezondheid.nl)  
Website: [www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl)