

Eetstoornissen

wat zijn ze? hoe werken ze? welke vormen zijn er?

Wat is een eetstoornis?

Een eetstoornis is een psychische aandoening waarbij eten, gewicht en lichaam steeds meer ruimte innemen.

Het zichtbare gedrag gaat vaak over eten, niet eten of compenseren.

Daaronder liggen vaak thema's zoals spanning, leegte, trauma, overprikkeling of behoefte aan controle.



Hoe herken je het?

- Veel bezig met eten, calorieën en gewicht
- Angst om aan te komen
- Eetbuien of controleverlies
- Compenseren (braken, overmatig sporten, vasten)
- Schaamte, schuldgevoel en geheimhouding
- Sociale situaties vermijden



Niet altijd zichtbaar aan gewicht

Hoe ontstaat het?



Biologisch

Aanleg, hersenen, hormonen, gevoeligheid en lichaamsprocessen spelen een rol



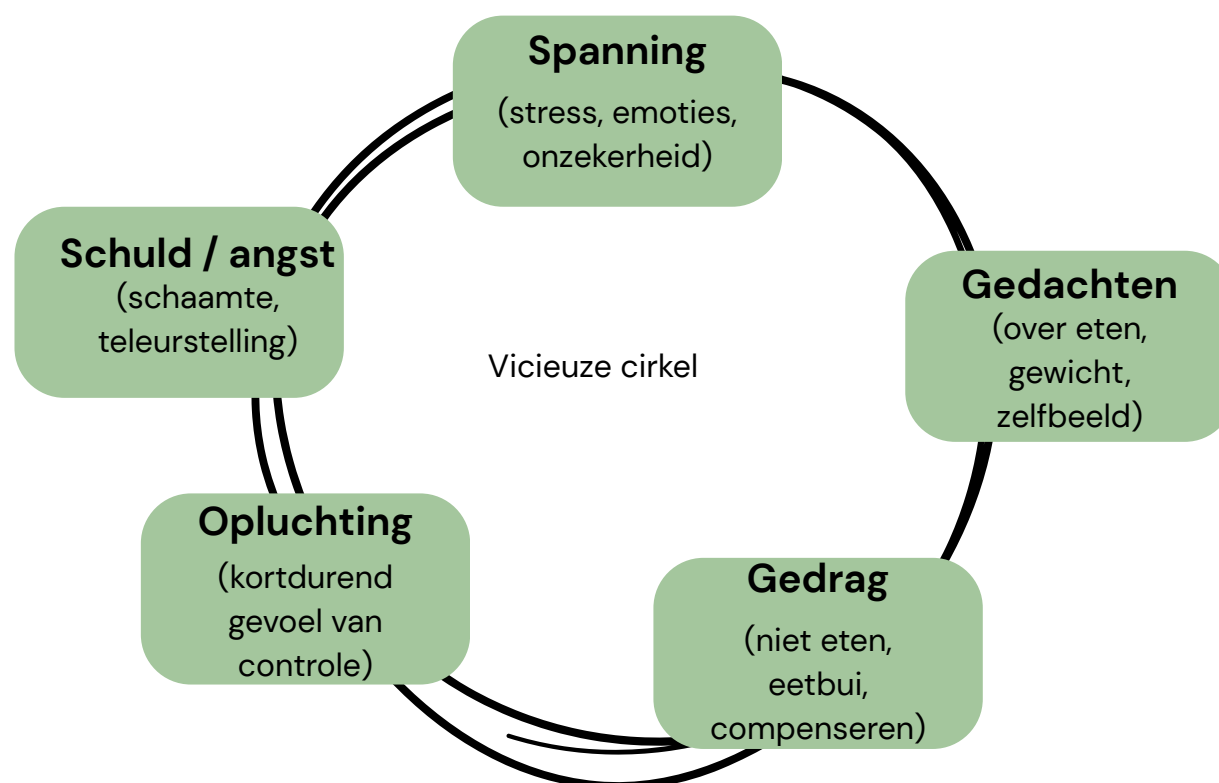
Psychologisch

Perfectionisme, angst, laag zelfbeeld, controle, stress en trauma



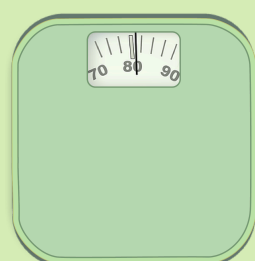
Omgeving en cultuur

Druk van buitenaf, media, gezin, pesten, prestatiedruk en sociale omgeving



Soorten eetstoornissen

Anorexia nervosa



Ernstig beperken van eten, grote angst om aan te komen, verstoord zelfbeeld

Boulimia nervosa



Eetbuien gevolgd door compensatie (braken, laxeren, vasten, sporten)

Eetbuiestoornis



Terugkerende eetbuien zonder compensatie, vaak schuld en schaamte

Overig

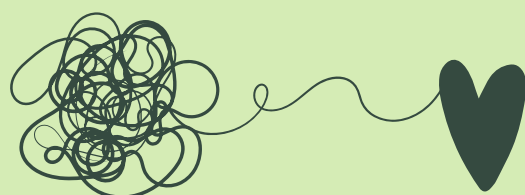


Overige stoornissen Zoals ARFID, OSFED en andere gespecificeerde stoornissen

Eetstoornissen kunnen wisselen en overlappen

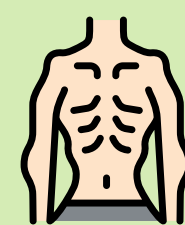
Belangrijke inzichten

- Eetstoornissen kunnen in verschillende vormen voorkomen en wisselen
- Niet iedereen past in één diagnose
- Gedachten en overtuigingen spelen een grote rol
- Vaak spelen ook andere psychische problemen mee, zoals angst, depressie of trauma



Impact

Lichaam



Kan zorgen voor uitputting, hormonale problemen, hartklachten en meer

Mentale gezondheid



Vergroot angst, somberheid en obsessieve gedachten

Relaties



Kan leiden tot terugtrekken, ruzie, onbegrip en eenzaamheid

School / werk



Concentratieproblemen, verzuim en minder prestaties

Kan het leven overnemen – ook bij 'normaal' gewicht ernstig