

Wat is de minst bekende eetstoornis?

Herkenning en erkenning voorkomt een heleboel leed.

Veel mensen hebben wel eens gehoord van anorexia nervosa en boulimia nervosa. Veel minder bekend is binge eating disorder, ofwel: eetbuistoornis. En dat terwijl deze laatste eetstoornis minstens even vaak, zo niet vaker, voorkomt. Drs. Mirjam Lammers, klinisch psycholoog bij GGNet Amaram en expert op het gebied van eetstoornissen, vraagt aandacht voor deze stoornis. “1% van de Nederlanders lijdt aan deze psychiatrische aandoening. Herkenning en erkenning voorkomt een heleboel leed,” zegt Lammers.

Wat houdt de eetbuistoornis in?

“Iemand met een eetbuistoornis heeft minstens drie maanden, minimaal één keer per week een eetbui. Tijdens een eetbui eet iemand, vaak stiekem, snel en veel. Een belangrijk kenmerk is het gevoel niet te kunnen stoppen met eten, zelfs niet als je hartstikke vol zit. Dit leidt vaak tot overgewicht. Als de eetbui voorbij is, volgen schuld en schaamte.”

Waarom hebben mensen zulke eetbuien?

“Net als bij andere eetstoornissen is het verstoorde eetgedrag uiting van een dieperliggend probleem. Er kan sprake zijn van onzekerheid, zwart-wit denken, moeite om met emoties en heftige gebeurtenissen om te gaan. Mensen met een eetbuistoornis vinden dan tijdelijk verdooving, troost of afleiding in een eetbui. Het gaat dus veel verder dan alleen het eten.”

Zijn er meer vrouwen dan mannen met een eetbuistoornis?

“Nee, deze eetstoornis komt net zo vaak voor bij mannen als bij vrouwen.”

Hoe kan iemand met een eetbuistoornis worden geholpen?

“De huisarts kan iemand met een eetbuistoornis doorsturen voor behandeling. Veel huisartsen herkennen de stoornis alleen nog niet. Zij geven iemand met overgewicht het doktersadvies om meer te bewegen en gezonder te eten. Logisch, maar daarmee wordt een eventuele eetbuistoornis niet opgemerkt. Het helpt wanneer direct wordt gevraagd: “Verliest u wel eens de controle over voedsel? Eet u wel eens heel veel in korte tijd?”

Waarom zeggen eetbuistoornis-patiënten zelf niet wat er aan de hand is?

“Vaak weten zij ook niet dat ze een eetbuistoornis hebben. Ze denken dat ze ‘gewoon minder moeten eten’ en schamen zich omdat hen dat niet lukt. Daarom is het ook belangrijk dat de omgeving alert is. Vraag bijvoorbeeld hoe het komt dat iemand steeds zwaarder wordt, zonder het te veroordelen. Daarmee komt er ruimte om in gesprek te gaan. Erkenning is de eerste stap naar genezing.”

Welke hulp kan GGNet Amaram bieden?

“Wij zijn een expertisecentrum voor eetstoornissen. Voor de eetbuistoornis bieden we ambulante en deeltijdbehandelingen, met cognitieve



Drs. Mirjam Lammers aan het werk bij GGNet Amaram (fotografie: Inge Hondebrink)

gedragstherapie als basis. Als mensen bij ons komen, zijn ze de controle over hun eetpatroon volledig kwijt. Wij helpen hen om een normaal eetpatroon op te bouwen. Daarbij werken we ook aan bewustwording. Waarom heb je eetbuien? Wat kun je doen om een eetbui te voorkomen? Patiënten leren manieren om eetbuien te pareren, en vervolgens de gevoelens daarachter te hanteren. Zo krijgen ze de grip op zichzelf weer terug.”

Is er kans op genezing?

“Ja. Het is een stoornis die goed te behandelen is. Zo’n 70% van de mensen heeft baat bij therapie. Mensen komen echter pas na jaren in behandeling – een

eetbuistoornis begint gemiddeld rond het 16e levensjaar, maar mensen melden zich pas bij ons rond hun 35ste. Als hun stoornis eerder wordt herkend, kunnen we veel leed voorkomen.”

MEER INFO

Drs. Mirjam Lammers is klinisch psycholoog en psychotherapeut bij GGNet Amaram, expertisecentrum voor eetstoornissen in de regio Zutphen / Nijmegen. Daar behandelt zij al 14 jaar mensen met allerlei eetstoornissen. Als zorgcoördinator is ze tevens inhoudelijk betrokken bij goede behandeling van eetstoornissen. Momenteel doet ze promotieonderzoek naar behandeling van de eetbuistoornis. www.amaram.nl