



Eetproblemen & eetstoornissen

We spreken van een eetprobleem als u merkt dat eten u steeds meer gaat bezighouden. Eetproblemen gaan meestal niet vanzelf over en het is goed om te weten dat beginnende problemen een ernstige eetstoornis kunnen worden. Eetproblemen hebben vaak te maken met de manier waarop we over onszelf denken en hoe we met problemen omgaan.

Een eetprobleem kan een eetstoornis worden. Dat is een ziekte en er is een behandeling nodig om ervan af te komen. Bij een eetstoornis is men de hele dag bezig met wat er wel en wat er niet gegeten mag worden. Dat kan leiden tot zeer streng lijnen (anorexia) of stiekem eten, met veel vreetbuien, waarna er wordt overgegeven of laxeremiddelen worden gebruikt om weer van het teveel aan eten af te komen (boulimia). In beide gevallen voelt iemand zich steeds onzekerder over uiterlijk en gewicht en kan last krijgen van spanningen, schaamte en schuldgevoelens. Er kunnen problemen ontstaan in de familie of bij opleiding en werk.

Wat kun u zelf doen als u denkt last te hebben van een eetprobleem?

- Praat over uw problemen, met een bekende, of raadpleeg de huisarts
- Het is niet nodig u te schamen: eetproblemen komen heel veel voor
- Wacht niet te lang met het zoeken naar hulp om te voorkomen dat uw eetprobleem een eetstoornis wordt

Wilt u eerst meer weten over eetproblemen voordat u hulp zoekt, raadpleeg dan bijvoorbeeld <http://www.psychischegezondheid.nl/action/psychowijzer/31/eetstoornissen.html?tab=1>.

Voor jongeren is de website Proud2beme heel interessant: <http://www.proud2beme.nl/>