

Eetbuuien Hilbouts



Tekst: *Charlie Paludanus*

Waarom is er zoveel schaamte rondom eetbuuien? Waarom vinden we dik wanstaltig en dun bewonderenswaardig? Waarom worden mensen met eetbuuien niet (h)erkend door hun omgeving en huisarts? En waarom zoeken we niet massaal hulp? Zo'n half miljoen Nederlanders kampt met eetbuuien, toch is het leven met eetbuuien eenzaam. Ik schrijf dit artikel in de hoop dat, als je zelf eetbuuien hebt, je gezien en minder eenzaam zult voelen én dat er meer begrip en hulp komt voor iedereen die hiermee worstelt. Tijd om eetbuuien in de spotlights te zetten.

Meer dan een half miljoen Nederlanders heeft last van eetbuuien. Allereerst 22.000 mensen met boulimia en 170.000 mensen met binge eating disorder (eetbuisstoornis). Ook 30 procent van de mensen met obesitas heeft last van eetbuuien. Dat zijn maar liefst 540.000 mensen. Zelfs mensen met anorexia (5.500) hebben soms eetbuuien, net als normale mensen die tot hun grote schaamte regelmatig meer snaaien dan ze lief is. Kortom, je staat niet alleen.

Waarom eetbuuien wanstaltig zijn en anorexia bewonderenswaardig

"Ik walg zo van mezelf, had ik maar anorexia", verzuchten mensen die ik begeleid regelmatig. Niets zo groot als de schaamte en het minderwaardigheidsgevoel die gepaard gaan met eetbuuien.

Eetbuuien hebben, voelt als totaal de controle kwijt zijn. Doordat je niet kunt stoppen met stiekem eten. Door het continue en ziekelijke smachten en jachten naar eten: in supers, op stations, in keukenkastjes of via thuisbezorgd.nl. Maar ook door het misselijke, opgeblazen gevoel na eetbuuien. Niet naar dat je je dan walgelig en ellendig voelt. Waarna de volgende eetbui op de loer ligt om dat nare gevoel te ver-

dringen. "Het is nu toch al verpest. Zo raak je verstrikt in een vicieuze cirkel. Totdat je niet meer gelooft in jezelf en dat je hier ooit nog af komt."

Logisch dat op zo'n moment anorexia als een walhalla voelt. Mensen met anorexia lijken precies te hebben wat jij wilt: controle op jezelf en eten. Schone schijn natuurlijk. Mensen met anorexia lijken wel controle te hebben, maar reken er maar op dat hongeren allang geen vrije keus meer is. Het is dwangmatig en het moet! Met eetbuuien is het exact zo. Eetbuuien voelen niet meer als een optie, het moet!

Waarvoor ontstaan eetbuuien?

Eetbuuien zitten echt niet alleen tussen de oren. Ik onderscheid drie oorzaken: eetbuuien als emotie-regulatie, fysieke eetbuuien en gewoonte eetbuuien.

1. Eetbuuien om emoties of onrust te reguleren

Van jongs af aan zijn we bekend met emotie-eten. Als baby werd je al getroost met voeding. Later volgde het snoepje voor de schrik, pijn en troost. En leerden we eten en drinken gebruiken als beloning of als verzachting of verdooving na iets naars. Mijn moeder zei vroeger al: "Even mijn ongenoegen weg-eten", als ze bombons bleef pakken.

Het wordt ernstiger als eten geen vrije keus meer lijkt. Als je de controle kwijt bent en niet meer kunt stoppen met eten (zelfs niet als je overvol of misselijk bent). Als je eten gebruikt om het nare, lege gevoel weg te drukken of jezelf te verdooven. Als je sociale situaties uit de weg gaat om stiekem te eten. Als je eet om niet te hoeven voelen of piekeren over wat er gaande is in je leven. Even alleen, in je cocoon, alleen met eten. Als je eet zijn vervelende gevoelens tijdelijk weg. Dat is je beloning. Helas: komen daarna spijt en schaamte. Een cliënte van mij zei laatste: "10 minutes of fame, one week of shame."

2. Fysieke eetbuuien

Eetbuuien kunnen ook een fysieke oorzaak hebben doordat je te weinig of te laat eet of niet de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt. Als je lichaam te grote tekorten signaleert, schakelt het over op de automatische piloot. Je orbewuste overlevingssysteem neemt het over en veroorzaakt enorme eetdrang en eetbuuien.

Een schommelende bloedsuikerspiegel (door suikers of snelle koolhydraten) kan ook eetbuien veroorzaken. Een lage bloedsuikerspiegel geeft jou de impuls om meer te eten. Dat is puur fysiek, er is niets psychisch aan.

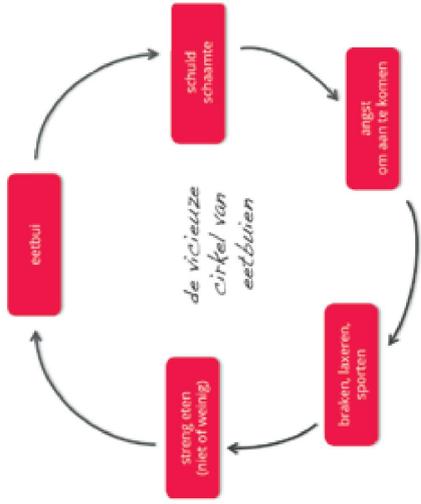
3- Eetbuien als gewoonte

Gewoonte is de derde aanleiding. Stel dat je regelmatig uit onvrede chocola eet als je thuis komt. Dan koppelt je lichaam op een gegeven moment thuiskomen aan chocola eten. Of het eten van één stukje chocola draait altijd uit op een eetbui. Of als je ergens ongelukkig over bent, denk je altijd aan chocola. Zo kunnen gewoontepatronen ontstaan: popcorn moeten eten het tanken, eten moeten smaaizen zodra de kinderen in bed liggen, etc.

Hoe kan het dat eetbuien dwangmatig worden?

Een interessante vraag. Daar zijn twee redenen voor. Allereerst doordat je in de vicieuze cirkel terecht komt. Je hebt een eetbui, vervolgens voel je schuld en schaamte. Dit wil je compenseren door streng te zijn over wat je niet mag eten. Natuurlijk is dat niet vol te houden. Als je dan toch iets eet, baal je zo, dat dit weer uitmondt in een eetbui. Iedere keer dat het mis gaat versterk je de overtuiging dat het toch nooit gaat lukken. Hierdoor blijf je eindelijk in deze cirkel hangen.

De tweede dwangmatige reden zit in het verslavings karakter. Eetbuien zijn sterk belonend: eten is lekker, het stimuleert de aanmaak van gelukshormoon dopamine én brengt tijdelijk rust. Zonder eetbuien, word je gek van de mag-niet-mag-wel-gedachten en de onrust die je in je lijf voelt. Niet aan eetbuien toegeven is dus heel vervelend, een eetbui is dan gemakkelijker.



Het grote geheim van eetbuien

Er rust een groot taboe op eetbuien. Slechts 6 procent van de mensen met eetbuien wordt behandeld. Dat betekent dat 94 procent alleen aanmoddert. Ik hield mijn boulimia zeven jaar verborgen, maar begeleid ook mensen die het 25 jaar hebben zonder dat hun partner het weet. De belangrijkste redenen voor geheimhouding: schaamte, angst voor oordelen, het zelf willen oplossen en niet tot last willen zijn.

Huisartsen zijn daarnaast niet altijd doortastend in het (h)erkennen van eetstoornissen. Zolang je geen ondergewicht hebt, bagatelliseren ze al gauw het probleem. Of verwijzen je alleen door naar een diëtist omdat ze het niet zien als eetstoornis. Vanuit schaamte trek je dan al gauw je hulpvraag in en gaat zonder hulp weer naar huis.

Ook vooroordelen verhogen de drempel naar hulp. Slanke mensen vinden we vaak aantrekkelijker; zij staan symbool voor controle, zelfdiscipline en doorzettingsvermogen. Dikkere mensen staan lager in aanzien. Zij worden vaak gezien als slap en zonder rug-gengraat. Dit maakt dat je je alleen voelt en geen hulp durft te vragen.

Tot slot heerst in eetstoornisland helaas een soort rangorde met anorexia bovenaan en eetbuistoornis onderaan. Hierdoor voelen binge eaters zich vaak de underdog en voelen mensen met anorexia zich soms superieur.

Eetbuien gaan net als anorexia over controle

Alle eetstoornissen gaan eigenlijk over controle: over jezelf, je gewicht, lichaam, leven, gevoelens, prestaties en het liefst over alles wat er gebeurt. Natuurlijk lukt dat niet. Je hebt niet alles in de hand.

Een eetstoornis ontwikkel je, onbewust, als overlevingsmechanisme om met jezelf en de wereld om te kunnen gaan. De focus op (niet) eten, gewicht, je lichaam, sporten en compenseren biedt controle of veiligheid om het leven aan te kunnen.

- Afvallen (zelfs bij ondergewicht) levert een gevoel van controle: jouw wijskracht is sterker dan je lijf, jij bepaalt wat je eet, dit is iets waarin jij kunt excelleren en grip op hebt.
- Eetbuien brengen controle door de roes die ze meebrengen. De rest van de wereld is ver weg: geen gedachten of gevoelens, even rust.
- Ook hongeren heeft dit effect. Bovendien voelt de pijn van de honger vaak fijner dan de pijn van negatieve gedachten en gevoelens.
- Compenseren door braken, sporten of minder eten geeft ook een gevoel van controle en het vermindert de angst om aan te komen.

Als alle eetstoornissen eigenlijk gaan over controle, is het schrijnend dat je zo de controle kwijt bent. Eetbuien, hongeren en compenseren zijn namelijk geen vrije keus meer. Ze zijn dwangmatig geworden en verre van gezond. Toch kun je er niet meer mee stoppen.

Laten we elkaar steunen

Bij deze wil ik een oproep doen. Laten we lief zijn voor elkaar. Of je nu boulimia, anorexia, eetbuistoornis of welke andere complexe relatie dan ook met eten hebt, elke eetstoornis is een gevangenis. De ene eetstoornis is niet beter of slechter dan een ander, noch fijner of knapper. Dus waar je ook mee worstelt, laten we elkaar steunen, inspireren en stimuleren om hulp te zoeken. Zodat we allemaal onszelf leren zijn en voluit leren leven zonder een eetstoornis nodig te hebben.

Op jouw vrijheid,

Charlie



Charlie Paludanus (1965) is coach, (ervarings)deskundige, spreker en blogger op het gebied van eetbuien en boulimia vanuit haar praktijk Vrij van Eetstoornis. Ze is schrijfster van het boek *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia, gebaseerd op haar eigen LEVEN-methode*.

Charlie staat bekend om haar verfrissende en positieve aanpak. Met de focus op persoonlijke ontwikkeling in plaats van eten en gewicht. En een grenzeloos vertrouwen in de veerkracht en verandervermogen van de mens.

Charlie is tevens het levende bewijs dat je 100 procent kunt herstellen. Zij bevrijdde zich van de boulimia, waaraan zij tussen haar zoe en 27e leed.