

Niet alleen jongeren hebben

eetstoornissen

Ruim 1 op de 30 vrouwen 40+ kampt met een eetstoornis

DOOR: CHARLIE PALUDANUS

Een van de grootste misverstanden over eetstoornissen is dat deze alleen onder jongeren voorkomen. Brits onderzoek wijst echter uit dat 3,6% van de vrouwen tussen de 40 en 60 jaar last heeft van een eetstoornis. Ook brengt het onderzoek helderheid in de risicofactoren voor het ontstaan van eetstoornissen. Goed om rekening mee te houden in je praktijk.

Ik begeleid zelf vooral mensen met eetbuïen en boulimia en merkte al dat de leeftijd hoger ligt dan je zou verwachten. De gemiddelde leeftijd van de mensen in mijn praktijk is 32 jaar, variërend van 17 tot 63 jaar. 74% van de mensen die bij mij hulp zoekt, is 27+. Het percentage mensen tussen de 40 en 60 neemt toe en is inmiddels 17% van alle mensen die ik begeleid. Sommigen worstelen al 30-40 jaar met hun eetstoornis. Soms zelfs zonder dat anderen dit weten.

Lang waren er weinig cijfers bekend over de leeftijd waarop de verschillende eetstoornissen voorkomen. Er is voornamelijk onderzoek gedaan naar eetstoornissen onder jonge vrouwen, maar het ontbrak aan gegevens over andere leeftijdsgroepen. Om over gegevens over mannen maar helemaal te zwijgen. Het is dus ook niet vreemd dat de algemene opinie over eetstoornissen is, dat dit een jongerenprobleem is.

In 2017 verscheen een Brits onderzoek onder 5.658 vrouwen waaruit niet alleen blijkt dat eetstoornissen veelvuldig voorkomen onder 40+-vrouwen, maar waarin ook gekeken is naar de mogelijke oorzaken. Een interessant onderzoek waar hopelijk nog een vervolg op komt. Ik heb de belangrijkste uitkomsten voor je op een rijtje gezet:

Hoeveel vrouwen van 40-60 jaar hebben een eetstoornis?

- 15,3% heeft ooit een eetstoornis gehad (o.b.v. levenslange prevalentie cijfers).
- 3,6% heeft een eetstoornis (12-maanden prevalentie). Dat is ruim 1 op de 30 vrouwen.
- De eetbuïstoornis komt het meeste voor (1,41%), gevolgd door boulimia nervosa (0,85%). De purgeerstoornis en anorexia nemen beide 0,23% voor hun rekening.
- Anorexia nervosa begint op de leeftijd tussen 11 en 39 jaar (gemiddeld 16 jaar).
- De eetbuïstoornis (binge eating) op de leeftijd tussen 13 en 44 jaar (gemiddeld 26 jaar).

Aan de hand van de cijfers uit het onderzoek heb ik berekend om hoeveel vrouwen het in Nederland zou gaan als deze ook representatief zouden zijn voor Nederland. Schrikbarend: het gaat dan in totaal om zo'n 88.000 vrouwen van 40-60 jaar.

Weinig mensen zoeken hulp

Slechts 27% van alle vrouwen die aan het onderzoek meededen, heeft ooit hulp gezocht voor hun eetstoornis. Ondanks dat het hebben van een eetstoornis een enorm last is. De meeste hulp werd gezocht via:

- 8,0% huisarts
- 4,9% psycholoog voor eetstoornis
- 1,2% psychiater voor eetstoornis
- 1,2% klinische opname
- 4,0% psycholoog voor andere stoornis

Onderzoeker Nadia Micali:

“Veel vrouwen die meededen aan de studie vertelden ons dat het pas de eerste keer was dat ze over hun eetprobleem spraken. We moeten leren begrijpen waarom veel vrouwen geen hulp zoeken.”

Risicofactoren voor het ontwikkelen van een eetstoornis

Uit het onderzoek blijken de volgende risicofactoren belangrijk te zijn bij het ontwikkelen van een eetstoornis:

- Een ongelukkige jeugd of ingrijpende gebeurtenissen in de jeugd zoals adoptie, scheiding, overlijden, gepest zijn, uit huis plaatsing.
- Seksueel misbruik als kind, vooral bij eetstoornissen die gepaard gaan met eetbuïen en purgeren* zoals anorexia nervosa met eetbuïen/purgeren, boulimia nervosa en de eetbuïstoornis (binge eating disorder).
- Gevoel geen controle te hebben op je eigen leven. Je hebt het gevoel afhankelijk te zijn van je omgeving, het lot, anderen, etc. Komt vooral voor bij de eetbuïstoornis.
- Minder warme band met de moeder, te veel bescherming of juist te weinig zorg door ouders: vooral bij eetbuïen en/of purgeerstoornissen.
- Hooggevoeligheid: gevoelig voor feedback of opmerkingen van anderen, angst voor afwijzing, gevoel niet goed genoeg te zijn, ongemakkelijk voelen in contact met anderen.

Een warme band met moeder of ouders schijnt daarentegen vooral beschermend te werken m.b.t. het al dan niet ontwikkelen van boulimia.

Vrouwen 40+ hoeven zich niet te schamen

Ik ben blij dat duidelijk wordt dat eetstoornissen voorkomen op alle leeftijden. Je hoeft je dus niet te schamen als je geen jongere meer bent en nog wel een eetstoornis hebt. Ik hoop ook dat dit de drempel verlaagt om hulp te zoeken. Het leven is namelijk veel te mooi om het niet voluit te kunnen leven en ik weet uit eigen ervaring hoe fijn het is als je eindelijk die eetbuïen of je eetstoornis achter je kunt laten.

Wat denk je nu je dit weet?

Heb jij ook 40+-vrouwen in je praktijk die mogelijk een eetstoornis hebben? Hoe zou je hen met deze informatie verder kunnen helpen?

Bronnen kunnen opgevraagd worden bij de redactie.



Winactie!

Dromen komen uit: Vrij van Eetstoornis bestaat 10 jaar
Maak kans op het boek *Een emmer kots in de kast*

Dit jaar bestaat de praktijk Vrij van Eetstoornis van Charlie Paludanus 10

jaar. En dat viert ze graag.

Ter gelegenheid van 10 jaar Vrij van Eetstoornis geeft Charlie 10 boeken cadeau aan de lezers van TCC Magazine. In deze bundel neemt Charlie Paludanus je op openhartige wijze mee in haar 35 meest spraakmakende en inspirerende blogs. Kwetsbare verhalen, verfrissende observaties en wijsheden met titels als *Gooi die weegschaal het raam uit!*, *Het is nu toch al een verloren dag*, *Wat stomme perfectionisme*. En natuurlijk over haar grootste schaamte en openbaring *Een emmer kots in de kast*.

Stuur een e-mail naar redactie@tccmagazine.nl en misschien win jij het boek!



Charlie Paludanus is eetstoornistherapeut, oprichter van Vrij van Eetstoornis en auteur van de boeken *Bevrijd jezelf van eetbuïen & boulimia* en *Een emmer kots in de kast*.

Ze staat bekend om haar verfrissende en positieve aanpak van eetstoornissen. Met de focus op persoonlijke ontwikkeling in plaats van op eten en gewicht. En een grenzeloos vertrouwen in de veerkracht en het verandervermogen van de mens. Charlie is zelf het levende bewijs dat je 100% kunt herstellen van een eetstoornis. Ze bevrijdde zichzelf van de boulimia waar ze tussen haar 20e en 27e aan leed. vrijvaneetstoornis.nl