

ASTRID VAN JAARVELD



inTouw

Psychologische dienstverlening voor de zakelijke markt

ASTRID VAN JAARVELD

PHHaastrecht/InTouw

T 0348-558000

info@intouw.nl

www.intouw.nl

CULINAIR LOPIKERWAARD: EET SMAKELIJK, ALS JE DURFT!

Een deel van de mensen heeft op enig moment in het leven een haat/liefde verhouding met eten. De meeste mensen lijnen, of letten op wat ze in hun mond stoppen: 'ieder pondje gaat door het mondje'. Er is ook een groep mensen, meest vrouwen die ernstigere vormen van omgaan met eten ontwikkelen. Ik geef u eerst de kenmerken van Anorexia Nervosa; de ziekte die levensbedreigend is. Kent u Karen Carpenter nog? De zuivere stem van haar brengt me altijd nog in beroering; zij stief aan deze ziekte. Ook van de ziekte Boulimia geef ik u de kenmerken. Naast deze eetstoornissen kennen we ook een angststoornis die gekoppeld is aan eten. Ik geef u daar de kenmerken ook van.

Er is sprake van **Anorexia Nervosa** als iemand weigert om het lichaamsgewicht op een voor de leeftijd en lengte normaal niveau te houden. Er is daarnaast sprake van een intense angst voor gewichtstoename of dik worden, zelfs bij ondergewicht. Ook is er een stoornis in de wijze waarop het lichaam of het gewicht wordt ervaren, zoals een overdreven waarde hechten aan het lichaamsgewicht (of de lichaamsvorm) of ontkenning van de ernst van het te lage lichaamsgewicht. Daarnaast blijft de menstruatie uit.

Boulimia nervosa, ook bekend als **boulimie** is een psychiatrische ziekte waarbij sprake is van herhaalde episoden van eetaanvallen. Een episode van 'vraatzucht' wordt gekenmerkt door het feit dat het eten in een bepaalde tijd (bijvoorbeeld twee uur) van een hoeveelheid voedsel beduidend groter is dan de meeste mensen in zo'n periode zouden eten onder gelijke omstandigheden. Daarnaast heeft men het gevoel niet te kunnen stoppen of geen beheersing te hebben over wat en hoeveel men eet. Daarnaast is er sprake van het herhaald ongepast compensatiegedrag om gewichtstoename te voorkomen. Dan kun je denken aan het opwekken van braken, misbruik van laxeremiddelen of andere medicijnen, maar ook aan vasten of overmatige lichaamsbeweging.

De eetaanvallen en het compensatiegedrag treden gemiddeld minimaal twee keer per week op gedurende een periode van drie maanden en het zelfbeeld wordt overmatig beïnvloed door de lichaamsvorm en het gewicht.

Wat ook nog wel eens voorkomt is de angst om over te geven. **Emetofobie** is de wetenschappelijke term voor braakfobie. Het is een extreme en irrationele angst voor overgeven. Sommige emetofoben voelen zich constant misselijk, vaak hebben ze ook maag- en darmproblemen.

Zowel het overgeven zelf als braaksel worden als zodanig eng beschouwd dat een emetofob al het mogelijke doet om de confrontatie ermee te vermijden. Dit kan zich manifesteren door bijvoorbeeld geen alcohol te drinken of bepaalde als risicovol beschouwd voedsel niet te eten. In sommige gevallen zal ook het contact met de omgeving aangepast worden om confrontatie met braaksel te vermijden. De persoon in kwestie zal bijvoorbeeld geen feestjes met dronken mensen bezoeken, zal geen boot- of treinreis maken, zal niet in achtbanen willen stappen, of zal steeds TV kijken met de afstandsbediening in de hand zodat een braakscène onmiddellijk kan worden weggedrukt. Er zijn ook mensen die constant de houdbaarheidsdatum van voedingsmiddelen controleren, opdat ze geen voedsel dat over de datum is innemen.

Het bijzondere van deze angststoornis is dat deze mensen in het normale leven ook moeite hebben met 'overgeven', het laten betijen, het aan het lot overlaten. Angst om over te geven krijgt dan een heel andere en veelzeggende betekenis. Heeft u nog trek?

Ik zou u juist allemaal gunnen om te genieten van de prachtige smaken van Culinair Lopikerwaard.