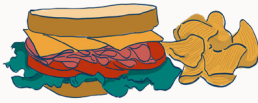


Bezorgd over een eetstoornis?

Meer dan 10% van de bevolking heeft last van eetstoornissen – de 2e dodelijkste geestelijke ziekte. Het goede nieuws is dat herstel mogelijk is met vroege opsporing en de juiste behandeling. Als de onderstaande symptomen u bekend in de oren klinken, dan raden we u aan om een arts te raadplegen.



Random voedsel

- Als u met een nieuw dieet begint, probeer dan gelijk "gezond", "schoon" en "koolhydraatarm" te eten
- Vermijd om samen met familie of in groepen te eten
- De badkamer te bezoeken (inclusief douchen) onmiddellijk na de maaltijd
- Starheid met betrekking tot ingrediënten, merken, voedselbereiden of keukengerei
- Lange geschiedenis van "kieskeurig" eten dat in de loop der tijd erger is geworden



Medisch

- Gewichtsschommelingen (verlies of toename)
- Flauwvallen, zwakte en uitdroging
- Frequente maagpijn of andere maagdarmklachten
- Blessures door inspanning (bijv. stressfractuur)
- Uitblijvende of onregelmatige menstruatie (voor wie menstrueert)



Stemming

- Niet veel emotie tonen
- Gemakkelijk gefrustreerd, humeurig
- Van streek wanneer routine verandert, bezorgd of angstig



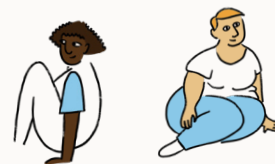
Denken

- Zelfkritiek op eten of niet sporten
- Voortdurend verlangen naar geruststelling over fysieke verschijning
- Angst voor verslikken, overgeven, pijn of ziek worden na het eten



Rond activiteiten

- Intensief bewegen maar zonder plezier
- Gedreven lichaamsbeweging: sporten terwijl u ziek bent of in slechte weersomstandigheden



Sociaal

- Minder tijd doorbrengen met vrienden, collega's en familie
- Onvermogen om emoties te uiten/beschrijven