

Bezorgd over een eetstoornis?

Meer dan 10% van de bevolking lijdt aan een eetstoornis - de op één na dodelijkste psychische aandoening. Het goede nieuws is dat via vroegtijdige opsporing en de juiste behandeling herstel mogelijk is. Als de onderstaande symptomen bekend voorkomen, raden we een beoordeling door een medische zorgverlener aan.



Voedsel

- Vermijden te eten met familie of in een groep
- Onmiddellijk na de maaltijd naar het toilet gaan (of douchen)
- Moeilijk doen over ingrediënten, merken, voedselbereidingen of keukengerei
- Lange historie van "kieskeurig" eten die in de loop der tijd erger is geworden



Medisch

- Flauwvallen, zwakte en uitdroging
- Regelmatig buikpijn of andere maag- en darmklachten
- Verwondingen door training (bijv. stressfractuur)
- Geen of onregelmatige menstruatie (voor wie menstrueert)



Denken

- Zelfkritiek voor niet eten of niet sporten
- Voortdurend verlangen naar geruststelling over uiterlijk
- Angst om te stikken, braken, pijn, of ziek worden na het eten



Activiteiten

- Intensief sporten, maar zonder plezier
- Gedreven sporten: sporten terwijl je ziek bent of in slechte weersomstandigheden



Stemming

- Niet veel emotie tonen
- Gemakkelijk gefrustreerd, humeurig
- Van slag, bezorgd of angstig als routine verandert



Sociaal

- Minder tijd doorbrengen met vrienden, leeftijdgenoten en familie
- Emoties niet kunnen uiten/beschrijven