

## Gevolgen /

Als je lijdt aan een eetstoornis gaat dit niet vanzelf over. Meestal komen er steeds meer problemen bij. Als je last hebt van een eetstoornis zul je misschien merken dat je lichaam niet meer zo goed functioneert. Je kunt, afhankelijk van de eetproblematiek, last krijgen van bijvoorbeeld je maag, darmen, keel, gebitsproblemen, vermoeidheid, spierzwakte, en hartritmestoornissen. Bij ernstig ondergewicht kan de menstruatie uitblijven en treedt botontkalking op.

Op het psychische vlak zul je misschien merken dat je je somberder en eenzaam gaat voelen. Concentratie en aandacht zullen verminderen. Er kunnen conflicten optreden met je partner, je ouders of in het gezin. Verder gaat het gevoel van een lage eigenwaarde meestal niet weg als je een tijdje aan de lijn hebt gedaan of erg dun bent geworden.

## Behandeling /

Het is erg moeilijk om op eigen kracht te genezen van een eetstoornis. Daarom is het belangrijk om tijdig hulp te zoeken. Er zijn goede behandelingen voor mensen met eetstoornissen. Meestal gaat het hierbij om een vorm van cognitieve gedragstherapie. Dat wil zeggen dat er gekeken wordt welke ideeën jij hebt over eten, je lichaam en gewicht en jezelf als persoon. Deze ideeën kloppen niet altijd met de werkelijkheid. In de therapie leer je weer naar de feiten te kijken, in plaats van steeds je gevoel te laten spreken. Daarnaast kunnen in de therapie allerlei manieren aan bod komen waarmee je jouw gedrag gaat beïnvloeden: denk bijvoorbeeld aan voedingsmanagement (veranderen van je eetpatroon), sociale vaardigheden en spiegel oefeningen.

## Waar kun je terecht? /

In Maastricht is een specialistisch centrum voor eetstoornissen waarin het academisch ziekenhuis Maastricht (azM) en de Riagg Maastricht deelnemen.

### Wanneer ben je welkom bij het azM en wanneer bij de Riagg Maastricht?

Er zijn afspraken gemaakt tussen de Riagg Maastricht en het academisch ziekenhuis Maastricht. Patiënten die lijden aan anorexia nervosa worden behandeld in het centrum Eetstoornissen van het azM (dit kan ambulant plaatsvinden, als dagbehandeling of met een opname). Patiënten die lijden aan boulimia nervosa worden behandeld bij de Riagg Maastricht (altijd ambulant). Mensen die lijden aan een eetbuistoornis kunnen zowel in het azM als bij de Riagg Maastricht behandeld worden. Binnen het azM is er een groepsbehandeling voor mensen met een eetbuistoornis en bij de Riagg is er sprake van individuele behandeling.

De huisarts of een andere hulpverlener kan je doorverwijzen naar het azM of de Riagg Maastricht. Voor een intakegesprek bij het azM vragen we je om zelf telefonisch contact op te nemen. Als je naar de Riagg bent verwezen, krijg je een brief thuis met de vraag om binnen 14 dagen contact op te nemen om een aantal intakegesprekken in overleg te plannen. De instellingen werken samen en er is onderling goed en regelmatig contact over verwijzingen.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de poli eetstoornissen van het azM of de afdeling Volwassenenzorg van de Riagg Maastricht.

### Academisch ziekenhuis Maastricht

Secretariaat poli eetstoornissen  
P. Debyelaan 25, 6229 HX Maastricht  
T 043 - 387 41 20 / [www.azM.nl](http://www.azM.nl)



**riagg** Riagg Maastricht  
Secretariaat afd. Volwassenenzorg  
Parallelweg 45 - 47, 6221 BD Maastricht  
T 043 - 329 96 11 / [www.riagg-maastricht.nl](http://www.riagg-maastricht.nl)



Beide instellingen verrichten hun zorg (deels) in samenwerking met de Universiteit Maastricht waardoor behandelingen steeds up to date zijn en wetenschappelijk onderzocht worden.

# ALS ETEN JOUW LEVEN BEHEERST

*Behandeling  
van eetstoornissen  
in Maastricht*

# Wat zijn eetstoornissen?

Eetstoornissen zijn ernstige problemen die veel voorkomen, met name bij meisjes en (jonge) vrouwen. Ongeveer 1 op de 10 patiënten is man. Alles wat te maken heeft met eten, gewicht en lichaamsomvang is vaak een obsessie. Je telt voortdurend calorieën of tobt de hele dag over wat je wel en niet mag eten. Daarnaast sta je vaak op de weegschaal en ben je erg bang als je ook maar iets bent aangekomen. Dit kan je hele dag verpesten. Je braakt of laxeert misschien, of je hebt last van bewegingsdrang. Ook kun je last hebben van te veel eten of de hele dag door eten, je eet je frustraties als het ware weg. Je kunt je erg schamen over je lichaam en soms vermijd je sociale situaties die te maken hebben met eten.

**Er bestaan verschillende soorten eetstoornissen: Anorexia Nervosa, Boulimia Nervosa en de Eetbuistoornis. Hieronder kun je lezen hoe je de verschillende eetstoornissen kunt herkennen.**

## Anorexia Nervosa /

**Anorexia nervosa is meer dan alleen maar dun zijn en/of veel met lijnen bezig zijn. De volgende punten zijn ook vaak op jou van toepassing:**

- Je vindt het moeilijk om je gewicht op (of boven) een minimaal normaal aantal kilo's te houden. Je voelt een intense angst om in gewicht toe te nemen of dik te worden, terwijl je eigenlijk ondergewicht hebt.
- Je bent veel met lijnen bezig of met lichaamsbeweging.



- Soms heb je ook last van eetbuien en/of braken.
- De manier waarop je je lichaamsgewicht of lichaamsvorm beleeft, is verstoord. Of je ontkent de ernst van je lage lichaamsgewicht en sluit je ogen voor de gevolgen ervan.

## Boulimia Nervosa /

**Aan de buitenkant is meestal niet te zien of je lijdt aan boulimia nervosa. Je hebt meestal een normaal lichaamsgewicht. Je krijgt de diagnose als je voldoet aan de volgende criteria:**

- Je hebt last van terugkerende episodes van eetbuien; Een eetbui wordt gekenmerkt door:
  - Het binnen een beperkte tijd (bijv. twee uur) eten van een hoeveelheid voedsel die beslist groter is dan wat de meeste mensen in eenzelfde periode en onder dezelfde omstandigheden zouden eten.
  - Het gevoel de beheersing over het eten tijdens de episode kwijt te zijn (bijvoorbeeld het gevoel dat je niet kunt stoppen met eten, of niet meer zelf kunt bepalen wat of hoeveel je eet).
- Er is sprake van terugkerend compensatiegedrag om te voorkomen dat je zwaarder wordt, zoals: zelfopgewekt braken, misbruik van laxemiddelen of andere afvalmiddelen, vasten of overmatige lichaamsbeweging.
- Het oordeel over jezelf wordt in grote mate beïnvloed door je lichaamsvormen en je gewicht.

## Eetbuistoornis /

**Als je last hebt van een eetbuistoornis heb je vaak ook overgewicht. Daarnaast herken je jezelf in de volgende punten:**

- Je hebt eetbuien die telkens weer terugkomen.
- Tijdens zo'n eetbui heb je het gevoel de beheersing over het eten volledig kwijt te zijn. Je kunt niet meer stoppen, of niet meer bepalen wat en hoeveel je eet.
- Je lijdt onder de eetbui. Na de eetbui walgt je van jezelf, je voelt je depressief of erg schuldig.
- Na de eetbui neem je geen maatregelen om het eten weer kwijt te raken, zoals braken, laxeren of intensief sporten.