

Té gezond  
eten kan ook

# Iemand nog wat rauwe kool?



Spinazieshakes, raw food, superfood, glutenvrij, geen koolhydraten. Niks mis mee, zou je denken. Maar té gezond eten kan een eetobsessie worden. Wanneer wordt gezond eten ongezond?

Tekst **Rineke van Houten**

**W**e kennen ze allemaal wel. De moeders die hun kinderen een suikervrije traktatie meegeven naar een kinderfeestje. De collega die tussen de middag alleen maar rauwe groente uit zijn broodtrommel vist. De dochter die ontbijt met handjesvol zaden. De teamgenoot die in zijn sporttas een fles groene 'smurrie' heeft uit de slow juicer. Goed bezig? Of voorbeelden van een eetobsessie die leidt tot ongezond eetgedrag?

Bij Eva Witsel, een 39-jarige parttime blogger uit Rijswijk, begon het met chro-

nische vermoeidheid en darmproblemen. Met het doel uit te zoeken of ze overgevoelig reageerde op bepaalde voeding, adviseerde een orthomoleculair arts haar gedurende drie weken bepaalde producten niet te eten. 'Er bleef bijna niets over, maar ik zette mijn tanden op elkaar en begon aan het dieet', herinnert ze zich.

Gezond werd ze er niet van. Ze viel ongewenst razendsnel af en toen ze na drie weken weer gewoon ging eten, reageerde ze overgevoelig op zo'n beetje alles. 'Zo begon mijn angst voor eten.' Andere artsen met andere diëten volgden.

## Expert aan het woord



**ELSKE VAN DEN BERG** is klinisch psycholoog en directeur van Novarum, een centrum voor eetstoornissen en obesitas in Amsterdam. Om de behandelingen te verbeteren doet Novarum ook wetenschappelijk onderzoek.

Na een poos schoot Witsel al in de stress als ze alleen al aan eten dacht. 'Ik was eten steeds meer als de vijand gaan zien. In mijn idee waren sommige voedingsmiddelen echt gif voor mijn lijf. Uiteindelijk at ik alleen een 'high raw vegan-dieet': geen vlees, vis, ei, honing, zuivel en andere dierlijke producten. En alles zo goed als rauw. Omdat ik gezond wilde worden. Maar in feite was ik heel ongezond bezig.' Inmiddels weet ze dat ze indertijd hard op weg was naar orthorexia nervosa, letterlijk: ziekelijk correcte eetlust.

### Sociaal isolement

Mensen die aan orthorexia lijden, vinden maar één ding belangrijk: gezond eten. Dat begint onschuldig, zoals geen producten eten die vet zijn of conserveringsmiddelen bevatten. Van lieverlee worden vlees en vis van het menu geschrapt, komt er geen zuivel meer in huis en staan er alleen nog rauwe groente en fruit op tafel. Tegen die tijd is er dikke kans dat je te weinig eet en onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Dat is niet alleen schadelijk voor je gezondheid, maar kan je ook in een sociaal isolement plaatsen. Want gezellig bij vrienden eten is er niet meer bij en in een restaurant zullen ze nooit kunnen voldoen aan je hoge eisen. Dus blijf je liever thuis.

'Orthorexia kan een leefstijl zijn van zogenoemde gezondheidsfreaks,' zegt klinisch psycholoog Elske van den Berg. 'Maar als gezond eten je gedrag en denken gaat beheersen, kan het uitgroeien tot een eetstoornis. Etentjes afzeggen, paniek als je niet gezond eet, concentratieproblemen. Dan kan je sociale en professionele leven behoorlijk verstoord raken.' Van den Berg is directeur van Novarum, een behandelcentrum voor mensen met een eetstoornis in Amsterdam, waar ook mensen met een orthorexia-probleem aankloppen voor hulp. 'De oorzaak van orthorexia is wisselend, maar vaak is sprake van een gering zelfvertrouwen. Er bestaat gelukkig wel een goede behandeling voor. Daarin leer je weer op normale wijze te durven eten, de

zogenoemde uitlokkers te herkennen en daarmee om te gaan. Ook het verstoorde lichaamsbeeld en vaak lage zelfbeeld komen aan bod.'

Voor Sofie Loots, inmiddels 37 jaar, waren haar kinderen de motivatie om weer normaal te gaan eten. Zij ontwikkelde orthorexia nadat ze hard op weg was haar anorexia de baas te worden. 'Ik had geaccepteerd dat ik moest eten om te leven, maar dacht toen: dan ga ik wél heel gezond eten. Geen pakjes en zakjes, geen aardappelen en vlees, geen zuivel en suiker. Als ze bij vrienden ging eten, nam ze desnoods haar eigen eten mee. Zij dronken alcohol en hadden het gezellig. Ik begon me anders te voelen en op een bepaald moment werd er letterlijk gezegd dat ik niet zo ongezellig moest doen. Ik begon te piekeren en te somberen.'

Tijdens de zwangerschap van haar derde kind besloot ze dat het roer om moest. 'Ik dacht: ik heb voor kinderen gekozen, dus moet ik zorgen dat het goed met mij gaat. Een coach heeft me er bovenop geholpen. Zij stelde vragen zodat ik inzicht kreeg in wie ik ben en wat ik wil. Nu eet ik nog steeds gezond, maar ik kijk niet meer de hele tijd op de etiketten en pak af en toe best een koekje.'

Loots is inmiddels bestuurslid van WEET, de landelijke vereniging voor mensen met een eetstoornis. 'Ik heb nog steeds een antenne voor voedseltrends. Raw food, superfoods, ik ken ze bij naam, maar ik doe er niet meer aan mee. Het is geen verslaving meer voor mij, ik kan er bewust voor kiezen en draai met mijn gezin mee in een normaal sociaal leven.' ■

#### MEER INFORMATIE

 [www.weet.info](http://www.weet.info)  
[www.orthorexia.com](http://www.orthorexia.com)  
[www.eetstoornissen.nl](http://www.eetstoornissen.nl)

## Als je vermoedt dat iemand een eetstoornis heeft

- 1 Maak duidelijk dat je je zorgen maakt.
- 2 Toon begrip, maak geen verwijten.
- 3 Adviseer professionele hulp te zoeken.
- 4 Wees niet verbaasd als je aanvankelijk geen gehoor krijgt. Probeer het gewoon opnieuw.

## Zit je in de gevarenzone?

- 1 Ben je dagelijks meer dan drie uur bezig met nadenken en lezen over gezonde voeding?
- 2 Sla je uitnodigingen om te komen eten af omdat je bang bent ongezond te moeten eten?
- 3 Raak je in paniek bij het bedenken van een maaltijd?
- 4 Word je steeds strikter in wat je eet en strenger voor jezelf?
- 5 Probeer je ook je huisgenoten 'gezonde' eetgewoonten op te leggen?

Is je antwoord een of meer keren 'ja', dan ben je misschien ongezond bezig. Raadpleeg een diëtist of een andere voedingskundige.