



STICHTING

Human Concern

CENTRUM VOOR EETSTOORNISSEN

Een eetprobleem is meestal meer dan enkel verstoord eetgedrag. Naast voedingsdeskundige adviezen is het voor veel mensen daarom belangrijk zich tevens te richten op de onderliggende problematiek. Zoals factoren die hun eetprobleem veroorzaken en in stand houden, gedachten en gedrag rondom eten, en hun zelfbeeld. Carolien den Brok, geestelijk gezondheidkundige en aangesloten bij het landelijk therapeutennetwerk van Stichting Human Concern heeft een praktijk in Zeewolde waar zij mensen met eetstoornissen en eetproblemen begeleidt. Zij schrijft geregeld in de nieuwsbrief.

Een beetje even(ge)wicht graag.

In een artikel in de krant lees ik dat de brancheorganisatie voor sportscholen en fitnesscentra in de maand januari een ledengroei van maar liefst 10 procent verwacht. (Waarvan x procent een aantal weken/ maanden later weer afhaakt). Ook blijkt uit onderzoek dat zo'n anderhalf miljoen (!) mensen binnenkort wil gaan sonjabakkeren. Kijk, mijn computer herkent het woord niet eens, maar het schijnt inmiddels al te zijn opgenomen in de Dikke Van Dale. Verder is uit het

onderzoek naar voren gekomen dat 25% van de vrouwen momenteel een dieet volgt of dit van plan is. Hm, dus als ik het goed begrijp staat nu van 25% van de vrouwen de stofwisseling op de spaarstand. Met het doel om de overtollige kerstkilo's weer kwijt te raken, maar met als gevolg dat zij over een tijdje, laten we zeggen: zo rond maart, weer op hun oude gewicht zitten, plus nog wat extra jo jo-kado-kilo's. Verder door de krant bladerend stuit ik op een overweldigend aantal advertenties over "wonder" afslankpillen, "overheerlijke" maaltijdvervangers en "gegarandeerd succesvolle" afslankclubs. En tot slot valt mijn oog op het volgende artikel (ik zou zeggen: houdt u even vast). *"New York – Een van de belangrijkste oorzaken van vertragingen in de New Yorkse metro zijn lijnende passagiers die flauwvallen omdat ze dagenlang niet of nauwelijks hebben gegeten. Dit blijkt uit gegevens van het openbaarvervoersbedrijf (...) Een medisch hulpverlener die actief is in de metro bevestigde dat hij vaak flauwgevallen 'afvallers' helpt."* Het is toch niet te geloven?

Ik vind het een mooi voorbeeld om maar weer eens te benadrukken dat we steeds vaker de balans uit het oog lijken te verliezen. Dat het normaal is dat we na de feestdagen wat zwaarder zijn (en dat dat zich vanzelf weer herstelt). Maar van de kerstdagen zelf, niet van de periode ervoor en erna. Dat het normaal is dat we letten op hoeveel we eten, maar niet dat we calorieën / punten / gezette kruisjes gaan tellen. Eten is genieten en geen hogere wiskunde. Dat het normaal is dat we bewust keuzes maken in wat we eten, maar niet dat we op elk voedingsmiddel 'verantwoord'-stickers plakken of zo vaak mogelijk 'suikervrij' vermelden, en we massaal naar de light-producten in het winkelschap grijpen. Dat het normaal is dat we een regelmatig en evenwichtig eetpatroon hebben, niet dat we aankomen met zoiets als een balansdag (jojo-effect). Dat het normaal is om lekker te eten, en niet dat er reclames bestaan waar wordt vermeld hoeveel je moet wandelen om je saucijzenbroodje weer te verbruiken. Dat het normaal (en nodig) is om je voedingspatroon en leefstijl te veranderen voor de lange termijn, en niet om met z'n allen massaal even menuutjes van Sonja Bakker te gaan volgen of ineens te gaan crash-diëten...

Een beetje even(ge)wicht graag.

Carolien den Brok,
HC-therapeut in Zeewolde.

Stichting Human Concern – Centrum voor Eetstoornissen biedt ambulante begeleiding aan mensen met een eetstoornis of eetprobleem. Wie meer informatie wil kan bellen met telefoonnummer: 020 - 6671696 of een kijkje nemen op de website www.humanconcern.nl.