



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.

## Realiteitszin.

Even wat feiten op een rijtje:

- 99% van de vermageringsdiëten werkt alleen op de korte termijn
- 30% van de vermageringsdiëten mislukt zodanig dat er in drie jaar meer gewicht bijkomt, dan eraf is gegaan
- 10% van de diëten is ook na drie jaar nog succesvol; men heeft het lagere gewicht vast weten te houden
- 90% van de diëten mislukt; in een periode van drie jaar komt het verloren gewicht weer helemaal terug.

Feiten die er volgens mij niet om liegen. De kans dat u van een dieet dik wordt (het welbekende jojo+ effect), is drie maal zo groot als de kans dat u ervan afvalt. Best lef hebben dus om nog aan een dieet te beginnen. Aangezien het een flinke uitdaging blijkt om met behulp van een dieet een succesvolle gewichtsvermindering te verkrijgen én vervolgens te behouden... Toch verbazingwekkend hoeveel mensen er niettemin aan het diëten zijn...

Waarom doen we dat dan toch? Ondanks dat we inmiddels volgens mij allemaal wel weten dat gewichtsbeheersing 'm zit in een gezond (lees: normaal) eetpatroon en voldoende beweging. Ook weer zo iets: waarom focussen we ons altijd alleen op het eetpatroon (en daarbij dan vooral op: wat niet mag) en niet op bijvoorbeeld het voldoende bewegen (of daarbij dan vooral op: wat zou moeten)? Volgens mij heeft dit er o.a. mee te maken dat men zich zo graag **voor de gek laat houden**. Kwijlend zitten sommige mensen aan de buis bij afslankprogramma's (wedstrijden nota bene) waarin deelnemers worden geprezen om extreem ongezonde en zorgwekkende gewichtsverliezen. "Jee wat knap hè", wordt er gezegd -maar niemand rept over hoe ongezond en zorgwekkend het extreme gewichtsverlies is. En ze geloven het gegeven beeld alsóf het reëel zou zijn, en verwijten zichzelf dat hun dit niet lukt - maar vergeten daarbij dat een dergelijke (ongezonde) prestatie

absoluut niet realiseerbaar is in de dagelijkse praktijk (zónder drie personal trainers om je heen, en waar wou je de tijd vandaan halen om vier uur per dag te trainen in combinatie met een baan, gezin en huishouden? Wil je überhaupt elke dag vier uur joggend, springend en hijgend doorbrengen?). Maar we kijken en geloven... en helpen mee aan de kijkcijfers, in plaats van dat we weg zappen. We hopen graag op wonderen, laten ons graag voor de gek houden. Net zoals de dieetpil industrie gouden bergen beloofd; wonderen, verbluffende resultaten... Dat de resultaten niet wetenschappelijk onderbouwd kunnen worden (men betaald bakken geld voor gebakken lucht) en de pillen enorme lichamelijke risico's met zich meebrengen omdat er veel te weinig controle op staat wat een fabrikant er allemaal voor spul in kan stoppen- is bijzaak? We geloven graag in sprookjes, prinses op een wit paard, wonderen... En die behoefte is nog niet eens zo raar ook. Want wat zou dat heerlijk en gemakkelijk zijn: eten zonder dik, niet bewegen zonder stijf, geld uitgeven zonder lege portemonnee. Helaaaaas, zo werkt het in het werkelijke leven niet. Een beetje realiteitszin is nodig om ons niet gek te laten maken.

Carolien den Brok,  
Human Concern 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**, een kijkje nemen op de website [www.humanconcern.nl](http://www.humanconcern.nl) of een email sturen naar: [c.denbrok@humanconcern.nl](mailto:c.denbrok@humanconcern.nl).