

Binge eating disorder, niet kunnen stoppen met eten, is sinds enkele weken een officiële stoornis, maar dit probleem bestaat al veel langer. Waarschijnlijk lijden er zo'n 150.000 mensen aan, en dat aantal stijgt snel.

Een toenemend aantal mensen kan niet stoppen met eten. Het gaat niet alleen om snacks als chips, koekjes en chocolade, maar om eetbuien waarbij alles wat voorhanden is in een noodtempo naar binnen wordt gepropt: pakjes broodbeleg uit de koelkast, bevroren boterhammen uit de vriezer, rauw vlees onderweg van de slager naar huis. *Binge eating* worden deze eetbuien in het Engels genoemd, maar de vrolijke connotatie die het woord *binge* (bacchanaal) heeft, gaan niet op voor mensen die hun eetgedrag niet onder controle hebben. In sommige gevallen krijgen mensen in één keer tienduizend kilocalorieën naar binnen, terwijl je er per dag tweeduizend nodig hebt. Ze eten tot ze niet meer kunnen eten. Tot ze ziek zijn, zo vol en misselijk dat ze niet meer kunnen functioneren. Ze nemen zich voor te stoppen, maar het lukt niet. Ze schamen zich omdat ze aankomen en hun eetgedrag niet onder controle hebben. Het eten beheerst hun leven.

In tegenstelling tot mensen met boulimia, bij wie de eetbuien worden gecompenseerd door overgeven, laxeremiddelen of overmatig sporten, worden mensen met een 'eetbuistoornis' logischerwijs ontzettend zwaar.

Deze eetbuistoornis is één van de nieuwe diagnoses in de *DSM-5*, het nieuwe handboek voor de psychiatrie dat in mei uitkwam. Elseke van den Berg, hoofd behandelingen van eetstoorniskliniek Novarum: "We denken dat twintig procent van de mensen met ernstig overgewicht deze stoornis heeft, en dat is een bescheiden schatting." Er zijn grote verschillen tussen mensen met eetbuistoornis en mensen met 'gewoon' een ongezonde leefstijl of overgewicht. "Er is een kwalitatief verschil. Er zijn bijvoorbeeld bekende chef-koks die te zwaar zijn, maar voor wie koken hun lust en hun leven is. Er zijn echter ook mensen, zoals Paul de Leeuw en Hanneke Groenteman, die ervoor uitkomen dat ze last van eetbuien hadden, dat hun verhouding tot eten verstoord is of was."

Mensen met eetbuistoornis lijden, de kwaliteit van hun leven is aantoonbaar slechter. Het is een probleem dat vaak niet met wilskracht alleen kan worden opgelost, net als bij een drugsverslaving of probleemdrinken. Ze zijn de controle kwijt. Van den Berg: "Er is veel onbegrip. De partner of arts zegt: hou nou gewoon op met eten! En dat kunnen deze mensen juist niet."

Elastiek

Martine is een knappe, frisgekapt veertiger op hoge hakken. Ze heeft een goede baan in het hogere management, een leuk huis, en een eetprobleem. Ze had jaren last van hevige eetbuien en woog op haar zwaarste punt 120 kilo. Na een maagoperatie en maanden intensieve therapie gaat het nu goed met haar. "Het was niet zo dat ik de hele dag aan het eten was, ik was juist altijd op dieet," vertelt ze. "Ik heb alles geprobeerd. Het hartstichtingdieet, het brooddieet, het South Beach dieet... Ze werkten allemaal: viel ik dertig kilo af. In drie jaar zat er weer veertig kilo aan. Het is een soort elastiek waar je aan vast zit: je trekt en trekt en komt best een eindje, maar uiteindelijk springt het weer terug. Het lijnen, het ontzeggen, is voor mij een extra trigger die maakt dat ik meer zin heb in slechte dingen."

"Op mijn werk at ik weinig – dan zat ik met cracker-tjes smeerkaas tussen mijn lunchende collega's. In de auto naar huis reed ik dan langs een winkel voor een pak

donuts." De eetbuien kwamen uit verveling, frustratie of eenzaamheid. "Vaak is er een direct verband tussen eten en iets vervelends. Ik ben opgevoed met: niet huilen, dan krijg je een koekje. Op je knie gevallen? Snoepje erop. Je stopt je emoties weg door te eten. Maar proppen was voor mij ook een manier van uitstelgedrag, of om verveling te bestrijden. Had ik even niets te doen? Dan ging ik eten. Dan moest er koek in. Of een rol koek. Of twee."

Terugtrekgedrag

Mensen met een eetbuistoornis hebben een heel laag zelfbeeld, dat weer leidt tot sociaal terugtrekgedrag. Niet assertief durven zijn, relatieproblemen, moeite met seksualiteit. Alles is met elkaar verbonden: ze voelen zich een slappeling omdat ze niet kunnen stoppen, en omdat ze zich dan ellendig voelen, gaan ze juist weer eten. Van den Berg: "En bedenk hoeveel van je sociale leven om eten draait. Sommigen durven niet meer in het openbaar te eten, of met collega's te lunchen."

Martine: "Ik wist niet meer wat normaal was. Een normaal zelfbeeld? Een normaal eetpatroon? Ik had geen idee. Als ik met vriendinnen in een café zat en die vriendinnen bestelden geen taart, hoewel er wel taart in de vitrine stond, dacht ik: hoe doen ze dat? Zij moeten met hun hoofd toch ook met die taart bezig zijn? Op zo'n moment was ik daar gewoon de hele tijd mee bezig."

Enkele jaren geleden onderging ze een *gastric bypass*-operatie (maagverkleining) – een zware ingreep waar ze maanden van moest herstellen. Ze viel razendsnel af, maar tot haar schrik liet de neiging om zich vol te proppen haar niet met rust. "Het is een fysieke beperking, je kunt niet meer veel eten. Maar de drang was er nog wel. Ik sjokte rusteloos door het huis en wilde alleen maar eten. Maar dat kon dus niet. Toen ging ook mijn relatie uit. Dat was de druppel. Ik heb me ziekgemeld en hulp gezocht, heel projectmatig, zoals ik ook op mijn werk handel. Ik heb zelfs een plan van aanpak geschreven: vijf maanden alleen maar therapie en de sportschool."

Van den Berg, bij wie Martine in therapie ging, vertelt dat het vaker voorkomt dat mensen na hun operatie nog steeds eetbuien hebben. "Dit soort eetgedrag komt niet voort uit honger, maar is een strategie om met stress en problemen om te gaan. Als je geen andere strategieën aanleert, houden de eetproblemen ook na de operatie aan. Dat is enorm schadelijk: je kunt onwel worden, eten komt vast te zitten in de slokdarm, er kan complicatie optreden bij de littekens."

Van den Berg: "Als je een eetbuistoornis hebt, is diëten ongeveer het slechtste wat je kan doen. Mensen moeten leren normaal en genoeg te eten, iets te kiezen dat goed vult, voldoende koolhydraten. Het gaat er haast om dat je leert weer te durven eten." Martine: "Ik voel me niet meer ongelukkig als ik iets lekkers eet, omdat ik me niet meer schuldig voel. Als ik nu wat neem, moet het het beste zijn. Ik vind mezelf nu niet meer zo lelijk, ik zie niet meer alleen de minpunten als ik in de spiegel kijk. Hoe meer complimentjes en hoe meer aandacht, hoe beter het gaat. Ik mag me vervelen. Ik mag balen. Dat ik in de auto ergens aan denk en dan een doos moorkoppen wil halen. Nu ga ik gewoon een potje janken. Ik heb mezelf weer in de hand omdat ik mezelf niet meer in de hand heb. Juist door die krampachtige greep op mijn eten los te laten, gaat het nu beter."