

## Eenvoudig Communiceren

### Eetstoornissen

Voor de meeste mensen is eten heel normaal. En heel lekker! De meeste mensen eten gewoon een ontbijt, een lunch en avondeten. En soms iets lekker tussendoor. Een koekje bij de thee. Of chips en popcorn bij de film.

#### **Niet eten**

Sommige mensen eten niet zo veel. Niet omdat ze het niet lekker vinden. Maar omdat ze graag dun willen zijn. Ze eten steeds iets minder. Tot ze bijna niets meer eten. Dit heet anorexia.

#### **Heel veel eten**

Sommige mensen eten wel heel veel. Maar dat willen ze liever niet. Ze braken dan al hun eten weer uit. Dit heet boulimia. Anorexia en boulimia zijn allebei eetstoornissen. Ziektes, want niet eten of heel veel eten en braken is ongezond. Want je lichaam heeft voedsel nodig. Als je niet genoeg eet, kun je ziek worden. Je kunt er zelfs dood aan gaan. In Nederland zijn er ongeveer 25.000 mensen met een eetstoornis. De meeste van die mensen zijn meisjes en jonge vrouwen.

#### **Hoe krijg je het?**

Een keer je ontbijt overslaan is niet erg. Daar krijg je niet zomaar een eetstoornis van. Mensen met een eetstoornis hebben vaak ook andere problemen. Ze voelen zich eenzaam. Of ze vinden zichzelf lelijk en stom. Ze hebben weinig zelfvertrouwen. En ze denken dat ze nooit iets goed doen. Als ze niet eten, vallen ze af. Ze zijn dan trots, omdat ze dun worden. Ze denken er niet aan dat het ongezond is.

#### **Hoe voorkom je het?**

Voel je je eenzaam? Of vind je jezelf lelijk of dik? Eet je daarom niet veel? Of braak je al je eten weer uit? Dan kun je met iemand gaan praten. Iemand die je vertrouwt. Iemand op school, of de huisarts. Zij kunnen je helpen.

#### **Kader pro-anasites**

Op internet zijn websites over anorexia en boulimia. De mensen op de sites willen zo dun mogelijk worden. Ze willen het liefst zo weinig mogelijk eten. Op de site helpen bezoekers elkaar. Maar veel mensen vinden de sites gevaarlijk. Want ze helpen de mensen met een eetstoornis niet. Ze vinden het juist goed als iemand een eetstoornis heeft. In sommige landen zijn deze websites verboden. In Nederland niet. Sommige mensen willen dat wel graag. Want een eetstoornis is een ziekte. En je kunt er zelfs dood aan gaan.

#### **Kader informatie**

Als je een eetstoornis hebt, kun je hulp zoeken. Je kunt met iemand gaan praten. Met je ouders, of iemand op school. Of je kunt naar de huisarts gaan. Of naar een psycholoog. Zij kunnen je helpen om van je problemen af te komen. Je kunt ook naar een diëtist gaan. Die kan je helpen om gezond te eten. Wil je eerst meer weten? Er zijn websites met veel informatie. [www.proud2bme.nl](http://www.proud2bme.nl) bijvoorbeeld. Hier staan ook adressen en telefoonnummers van bureaus die je kunnen helpen. Op de website [www.humanconcern.nl](http://www.humanconcern.nl) kun je brochures bestellen over eetstoornissen.