

ORTHOREXIA

‘Al mijn voedsel moest puur zijn’

Het begon ermee dat ze suiker en vet ging mijden. Maar op het dieptepunt at Kim alleen nog wortels, een mandarijn als ontbijt en een appel als lunch. Als gezond eten een obsessie wordt.

TEKST: MARGRIET ZUIDGEEST ■ BEELD: IAN GARLICK

Op een gemiddelde dag ontbeet ik met een mandarijn. Twee uur later mocht ik een peer en 's middags een appel. Mijn avondeten bestond uit rauwkost, bijvoorbeeld wortels en soms een boterham. Voedsel moest “puur” zijn. Alleen in fruit en groente zaten in mijn ogen louter vitamines, mineralen en voedingsvezels zonder smaakmakers of andere toevoegingen. Suikers en vetten vond ik overbodige ballast voor het lichaam, dus at ik niets waar dat in zat. Verder moest ik in die tijd mijn eten “verdiene” van mezelf. En dat was een probleem, want ik verdiende het niet...’

Geen pasta, geen vlees

Kim (20) had orthorexia nervosa, alleen wist ze dat zelf nog niet. Het Griekse *ortho* betekent correct, en *orexis* eetlust. *Nervosa* betekent: door psychische oorzaken. Die zogenaamd correcte eetlust is ziekelijk: mensen die eraan lijden, hebben een obsessie voor gezond eten.

Het was de Amerikaanse natuurarts Steven Bratman die de term orthorexia nervosa introduceerde. Hij schreef er een boek over: *Health food junkies* (2001). Zelf was hij zo geobsedeerd geraakt door zijn eigen advies ‘puur’ te eten dat hij de eetstoornis aan den lijve heeft ondervonden. Als *staff cook* in een commune van voedselidealisten en manager van een

biologische boerderij zat Bratman hiervoor in een ideale omgeving. ‘Ik had altijd de beschikking over vers, kwalitatief zeer hoogwaardig eten. Een prei die langer dan een kwartier boven de grond was, at ik al niet meer.’

De arts benadrukt vooral dat de gezondheidsobsessie – net als anorexia nervosa – lichamenlijk zeer bedreigend is; hij beschrijft zelfs sterfgevallen als gevolg van de ziekte. Maar hoe kan het zo ver komen?

Het begint voor de hand liggend: iemand wil gewoon gezonder eten. Kim: ‘Ik vermeed ongezonde dikmakers als chocolade en chips. Ook ging ik meer groente eten en koolhydraten uitbannen.’ Vervolgens schrappen overmatig gezonde eters vis en vlees van het menu – enzovoorts. Eten ze toch iets ‘ongezonds’ want calorierijks, zoals pasta, dan volgen vaak vastendagen met uitsluitend sap of mineraalwater.

Die koppeling tussen ongezond eten en calorieën was ook bij Kim snel gemaakt. ‘Chips, snoep en snacks zijn ongezond én er zitten veel calorieën in. Mijn conclusie: calorieën zijn ongezond. Dus verbod ik mezelf elke overbodige calorie. Wat overbleef was het pure voedsel, dus fruit en groente.’ En dat meestal rauw, want koken leidt immers tot vitamineverlies.

750 calorieën

‘Daarin zit het tegenstrijdige,’ zegt Monique Reuver, als diëtist gespecialiseerd in eetstoornissen en werkzaam bij Centrum Eetstoornissen Ursula in Leidschendam. ‘De orthorect is ervan overtuigd dat zijn voedingspatroon gezond is, maar kampt intussen met een zorgwekkend tekort aan voedingsstoffen, gecombineerd met het risico van ernstig ondergewicht.’

‘Ik werd inderdaad steeds dunner en woog op een



bepaald moment nog maar 39 kilo,' bevestigt Kim, die met haar lengte minimaal 54 kilo zou moeten wegen. 'Als ik een goede dag had, kreeg ik zo'n 750 calorieën binnen. Maar met mijn dwangmatige hardloop- en fitnessbehoefte verbrandde ik uiteraard meer: ik sportte vier à vijf keer per week. Toch had ik niet het idee dat ik een eetstoornis had. Het vermageren zag ik als het gevolg van mijn depressieve gevoelens en mijn dwangmatige karakter. Pas toen mijn kleding vreselijk ging slobberen en ik al mijn boten zag, ben ik maar eens naar de dokter gegaan.'

De huisarts schreef haar gewichtsverlies toe aan een lage bloedsuikerspiegel. Vervolgens verwees hij haar door naar een neuroloog, want wellicht lag de oorzaak in haar epileptische verleden. Het leverde niets op. 'En toen kwam voor mij het verlossende woord. Letterlijk. Ik las nu twee jaar geleden een artikel over orthorexia nervosa en dacht: dit is het dus. Dit heb ik.'

Niet erkend als stoornis

Maar al is er in de media dan af en toe iets te lezen over orthorexia, de stoornis is niet officieel erkend. Ook Greta Noordenbos, senior onderzoeker aan de Universiteit Leiden en deskundige op het gebied van eetstoornissen, vindt het niet nodig dat men een nieuwe diagnose opneemt in de *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM IV), de internationale standaard voor psychiatrische diagnostiek. 'Vanwege de sterk overeenkomende kenmerken, risicofactoren en gevolgen kunnen we orthorexia zien als een variant op anorexia nervosa. In beide gevallen gaat het om dwangmatig bezig zijn met eten. Zo obsessief als een anorectische patiënt calorieën telt, bestudeert degene met orthorexia continu voedings-etiketten om alle bestanddelen te checken. Bovendien ontwikkelt iemand met orthorexia vaak anorexia nervosa.'

'Meestal wordt in die "anorexiafase" de ortho-

rexiapatiënt pas herkend,' weet diëtist Reuver tot haar spijt. Zij zou juist daarom graag zien dat orthorexia als aparte stoornis gediagnosticeerd zou kunnen worden. 'Want aan het begin gaat het ogenschijnlijk niet over ziekte, maar over gezondheid.'

Een onofficiële ziekte kent ook geen officiële cijfers. Noordenbos: 'Hoe vaak orthorexia nervosa voorkomt en hoeveel patiënten hieraan overlijden, is niet bekend. Als dat gebeurt, is het vanwege zeer ernstige anorexia nervosa; daaraan sterft vijf procent van de anorexiapatiënten.'

Bekeringsdrang

Wat zijn dan de verschillen met de klassieke, erkende eetstoornissen? Volgens Steven Bratman focust de *health food junk* op kwaliteit in plaats van kwantiteit; de puurheid van voedsel is het ideaal en niet gewichtsverlies. Verder hebben anorexia- of boulimiapatiënten een negatief zelfbeeld en houden zij de ziekte vaak geheim.

'En dat is anders bij de gezondheidsobsessie,' weet ook René Sieders, oprichter van de Stichting Anorexia en Boulimia Nervosa (SABN). 'Deze mensen kijken meestal zeer positief naar zichzelf, en willen juist "ongezonde" eters vanuit een bijna religieuze overtuiging bekeren tot hun superieure voedingspatroon. Ze beoordelen mensen meer op wat ze eten dan op hun persoonlijkheid. Zo liet een vrouw zich scheiden omdat haar man zich niet bekeerde tot het veganisme, waarbij alle dierlijke producten worden geweerd.'

En Steven Bratman geeft toe: 'Ik zag die friet en chocoladekoekjes verorberende stakkers slechts als beesten, alleen bezig hun eetlust te bevredigen.' Ook ex-Spice Girl Geri Halliwell zegt dat zij 'godzijdank' niets eet wat gemaakt is van meel, dat zuivel dood en verderf brengt en dat ze erg veel medelijden heeft met de zielenpoten die niet over eten nadenken en alles gewoon eten.

Daarmee hangt samen dat orthorexiapatiënten een gebrekkig inzicht hebben in hun eigen eetprobleem, weet René Sieders. 'Ze laten zich nauwelijks behandelen, want juist de afwezigheid van ziekte-inzicht kenmerkt deze mensen. Ze noemen zichzelf hoogstens gezondheidsfreak.'

Vet moet!

Bij Kim was het anders. 'Ik vond mezelf niet leuk en niet lief, dus "verdiende" ik geen eten. Een soort minderwaardigheidscomplex dus juist. Anderen beoordeelde ik veel positiever, dus probeerde ik ze ook niet te overtuigen om gezonder te eten.'

Depressiviteit en sociale geïsoleerdheid zijn de be-

Orthorexiapatiënten houden hun eetstoornis niet geheim: ze willen anderen juist 'beker'

Hebt u een gezondheidsobsessie?

- Bent u dagelijks meer dan drie uur bezig met denken aan gezonde voeding? ja nee
- Plant u meerdere dagen vooruit wat u gaat eten? ja nee
- Is de voedingswaarde van uw maaltijd voor u belangrijker dan de voldoening (smaak, gezelligheid) die eten verschaft? ja nee
- Neemt uw plezier in het leven af naarmate de kwaliteit van uw voeding toeneemt? ja nee
- Laat u voedingsmiddelen die u lekker vindt achterwege omdat u alleen 'correcte' voeding wilt eten? ja nee
- Neemt uw zelfvertrouwen toe als u gezond eet? Kijkt u neer op mensen die 'ongezond' eten? ja nee
- Wordt u de laatste tijd strikter in uw voedselkeuze? ja nee
- Voelt u zich schuldig als u van het 'rechte pad' afwijkt? ja nee
- Volgt u uw dieet zo streng dat uw sociale contacten – zoals met vrienden uit eten gaan – eronder lijden? ja nee
- Voelt u zich tevreden en beheerst wanneer u 'correct' eet? ja nee

Hebt u ja geantwoord op 2 tot 3 vragen, dan neigt u naar obsessief gezond eetgedrag.

Hebt u ja geantwoord op 4 vragen of meer, dan kampt u waarschijnlijk met orthorexia.

BRON: STEVEN BRATMAN

langrijkste gevolgen van de stoornis, aldus natuurarts Bratman. Kim kan daarover meepraten: 'Het verpestte echt mijn leven. Ik vond zó weinig meer leuk dat ik niets ondernam. Maar dan kom je in een vicieuze cirkel. Mijn vrienden zag ik nauwelijks, ik ging nooit meer uit eten en at zelfs apart van mijn vriend. We waren het zo vaak oneens: ik wilde hoogstens een boterham en een tomatensoepje en hij vette pasta met saus. Bovendien had ik gewoon geen zin om samen te eten. Verder kon ik niet goed slapen, had ik het chronisch koud en deed zitten op die botjes gewoon zeer. Allemaal doordat ik zo dun was.'

Daarom stapte Kim naar Centrum Eetstoornissen Ursula. 'Anorexiapatiënten ontkennen hun ondergewicht, maar ik zag het wel degelijk. Dat bevestigde mijn vermoeden van orthorexia. Ik was dan ook opgelucht dat diëtist Monique Reuver mij vroeg welke van de twee ik dacht te hebben. Ze kende het fenomeen blijkbaar, dus konden we er gericht mee aan de slag.'

Reuver: 'De behandeling heeft verschillende pijlers. Voordat we met psychotherapie beginnen, moeten patiënten eerst zwaarder worden en weer een normaal, volwaardig eetpatroon krijgen. Het is belangrijk dat ze inzien wat de mogelijke gevolgen zijn van voedingsstoffentekort, dus "ontrafelen" we ook het voedingspatroon.'

Zo staat de voedingsstof vet voor patiënten gelijk aan 'slecht'. Dus wordt hen geleerd dat vet de lichaamswarmte isoleert, organen beschermt en bijdraagt aan de vorming van hormonen en cellen. Met een vetarm dieet maak je kans op groeiproblemen en gedragsstoornissen. Dit soort kennis voelt voor patiënten strijdig met

hun gezondheidsgedachte, maar het is nodig om het ondergewicht aan te pakken. En er worden afspraken gemaakt: op een boterham 'moet' boter, door de sla gaat een eetlepel olijfolie.

Inzicht in de functie van voedingsstoffen, gegeven door diëtist en psycholoog, is vooral nodig om de 'tunnelvisie' te doorbreken waarin je alleen maar die dingen wilt zien die de eetstoornis versterken. De patiënt die door zijn gezondheidsobsessie ziek, zwak en misselijk wordt, denkt bijvoorbeeld: zie je wel, ik eet nog niet zuiver genoeg.

Leren uit eten te gaan

Kim was blij met haar keuze voor therapie. Waar heeft ze het meest aan gehad? 'Dat ik van mijn therapeut mijn sociale leven weer op de rit moest krijgen. Dus afspreken met vrienden en leren om uit eten te gaan. Natuurlijk had ik er geen zin in. Eerst hobbelt je gevoel erachteraan en zegt: nou, oké, het viel wel mee. Maar uiteindelijk vond ik winkelen en een hapje eten met een vriendin weer gezellig.'

Inmiddels heeft Kim het behandeltraject afgerond. 'Maar ik eet nog steeds heel puur, vegetarisch en alles zonder toegevoegde smaakmakers. De snackbar zal geen cent aan mij verdienen. Heel soms merk ik dat ik de neiging krijg weer voeding te *skippen*. Dan zit me blijkbaar iets dwars, iets waar ik aan kan werken. Een soort alarmbel dus – en dat is best handig.' ■ *Kim heet in werkelijkheid anders.*

MEER LEZEN

■ *Health food junkies. Orthorexia nervosa: overcoming the obsession with healthful eating*, Steven Bratman en David Knight, Bantam Doubleday Dell Publishers

■ www.sabn.nl

■ www.orthorexia.com