

Overwin je eetbuien

*Waarom je te veel eet
en hoe je daarmee kunt stoppen*

Christopher G. Fairburn



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Inhoud

Inleiding: dit boek en hoe het te gebruiken 11

Deel I Eetbui problemen: de feiten 13

- 1 Het hebben van eetbuien 15
- 2 Eetproblemen en eetstoornissen 31
- 3 Welke mensen hebben eetbuien? 43
- 4 Psychologische en sociale aspecten 51
- 5 Lichamelijke aspecten 77
- 6 Waardoor worden eetbui problemen veroorzaakt? 95
- 7 Het hebben van eetbuien en verslaving 109
- 8 De behandeling van eetbui problemen 119

Deel II Een verbeterd zelfhulp programma voor mensen die eetbuien hebben 129

De voorbereiding 131

- Stap 1 Goed beginnen 143
 - Stap 2 Regelmatig eten 159
 - Stap 3 Alternatieven voor eetbuien 173
 - Stap 4 Probleemoplossing 183
 - Stap 5 De balans opmaken 193
- Dieetmodule 199
- Lichaamsbeeldmodule 207
- Goed eindigen 227

- Bijlage I Professionele hulp inschakelen voor een eetprobleem 233
- Bijlage II Het berekenen van je body mass index 235

Bijlage III	Als je ook overgewicht hebt	239
Bijlage IV	'Andere problemen' aanpakken	241
Bijlage V	Een opmerking voor familieleden en vrienden	243
Bijlage VI	Een opmerking voor therapeuten	245
	Aanbevolen literatuur	247
	Index	253
	Over de auteur	256

Voor kopers van dit boek zijn de besproken werkbladen gratis te downloaden.

Bezoek de website www.nieuwezijds.nl en klik op downloads.

Inleiding

Dit boek en hoe het te gebruiken

Als jij een probleem hebt met het onder controle krijgen van je eetgedrag, is dit boek voor jou – wat je leeftijd, geslacht of gewicht ook is. *Overwin je eetbuien* biedt je leesbare en gezaghebbende informatie over eetbui problemen en hoe die te overwinnen. Deel I presenteert de meest recente feiten, Deel II bevat een zelfhulpprogramma, gebaseerd op de nieuwste versie van de meest effectieve behandeling die voorhanden is. Dit ‘verbeterde’ programma is geschikt voor iedereen die eetbuien heeft, mits er geen sprake is van ernstig ondergewicht (zie blz. 136).

De oorspronkelijke, eerste editie van *Overwin je eetbuien* (die niet in het Nederlands is vertaald) verscheen in 1995. Sinds die tijd heeft Deel I naam gemaakt als een betrouwbare bron van informatie over eetbui problemen. Het behandelprogramma in Deel II is inmiddels in talloze klinische trials onderzocht, zodat het misschien wel het meest uitgebreid geteste zelfhulpprogramma voor welk probleem dan ook is. Keer op keer is gebleken dat het een effectieve bron van hulp is, of het nu zelfstandig wordt gebruikt of met hulp van buitenaf (geleide zelfhulp). Dit heeft ertoe geleid dat het programma een reputatie heeft opgebouwd als een toonaangevende behandeling voor mensen die eetbui problemen hebben. Waardering daarvoor blijkt uit de onderscheiding die het programma ontving van de Amerikaanse Association for Behavioral and Cognitive Therapies, en uit het gegeven dat Britse artsen het boek kunnen voorschrijven alsof het een geneesmiddel is.

Maar de tijd staat niet stil – nieuwe kennis wordt verworven, en die nieuwe kennis leidt tot vooruitgang in de behandelingen. Daardoor is deze tweede editie van *Overwin je eetbuien* in wezen een nieuw boek. Deel I heb ik grondig herzien, om te kunnen garanderen dat het een omvattend en up to date verslag biedt van wat we weten over eetbui problemen. Alle soorten

eetbui problemen worden er nu in behandeld, met inbegrip van eetbuien bij anorexia nervosa. Verder biedt het nu veel meer informatie over lijnen, lichaamsgewicht en lichaamsbeeld.

Ook in Deel 11 heb ik belangrijke wijzigingen aangebracht, aansluitend op de nieuwe ontwikkelingen op het gebied van behandeling en in het bijzonder de ontwikkeling van een nieuwe ‘verbeterde’ versie van de betrouwbare, bewezen effectieve behandeling met cognitieve gedragstherapie: CBT-E (kort voor *enhanced cognitive behavior therapy*: verbeterde cognitieve gedragstherapie) biedt een nieuwe manier om eetproblemen te beschrijven en definiëren, verbeterde methoden om weer controle over het eten te krijgen, een verfijndere benadering in de bespreking van zorgen over figuur en gewicht en veel meer nadruk op terugvalpreventie. Deze nieuwe ontwikkelingen zijn in het zelfhulpprogramma verwerkt. Het programma in deze versie van *Overwin je eetbuien* is in essentie een zelfhulpvariant van CBT-E.

Als jij een eetbui probleem hebt kom je misschien in de verleiding om meteen naar Deel 11 van het boek te gaan. Dat zou een vergissing zijn. Je moet Deel 1 eerst lezen (in elk geval hoofdstukken 1, 4 en 5), want dit zal je inzicht geven in je probleem en in waarom het zichzelf in stand houdt. Dat inzicht is essentieel als je je voordeel wilt doen met het zelfhulpprogramma. Aan de andere kant ben je er misschien niet zeker van of je wel echt een eetbui probleem hebt. Als dit het geval is, adviseer ik je diezelfde kernhoofdstukken van Deel 1 te lezen (1, 4 en 5), om erachter te komen of jij jezelf herkent in de daar beschreven problemen. Is dat het geval, ga dan verder met het begin van Deel 11 (blz. 131), waar ik de voor- en nadelen beschrijf van veranderingen.

Deel I

Eetbuisproblemen

De feiten

Het hebben van eetbuiën

Het begint ermee dat ik denk aan de dingen die ik mezelf ontzeg als ik aan het lijnen ben. Dit verandert al snel in een sterk verlangen om te eten. In eerste instantie is het een opluchting en een troost om te eten, en voel ik me eigenlijk heerlijk. Maar dan kan ik niet meer stoppen met eten en krijg ik een eetbui. Als een dolle eet en eet ik maar door, tot ik propvol zit. Na afloop voel ik me zo schuldig en boos op mezelf.

Dit boek is geschreven voor iedereen die problemen heeft om zijn of haar eetgedrag in de hand te houden – wat je leeftijd, geslacht of gewicht ook is. Het gaat over op een ongecontroleerde manier eten. Het gaat over het hebben van eetbuiën of *binge eating* (de Engelse term voor dit eetgedrag die ook wel in het Nederlands wordt gebruikt, al spreken we in dit boek meestal over het hebben van eetbuiën).

Bij het woord *binge* dachten de meeste mensen voorheen aan excessief veel alcohol drinken. Tegenwoordig wordt het woord vaak gebruikt in de betekenis van excessief veel eten. Voor velen is een eetbui iets onschuldigs – een moment van je even niet aan je eetplan houden, van even de fout in gaan, niet meer dan even de teugels laten vieren. Voor anderen betekent het echter gedeeltelijk of volledig controleverlies over het eten. Voor velen is dit een serieus probleem, en niet alleen in de westerse wereld.

Ondanks het feit dat het hebben van eetbuiën een wijdverbreid probleem is, weten de meeste mensen er weinig over. Wordt er tijdens een eetbui altijd veel gegeten? Worden eetbuiën altijd gevolgd door purgeren (gedrag gericht op het zich ontdoen van het eten, bijvoorbeeld door te braken)? Is het hebben van eetbuiën een levenslang probleem of is het te overwinnen? Is het hebben van eetbuiën een teken dat er iets anders aan de hand is? Wat voor soort mensen zijn vatbaar voor het ontwikkelen van eetbuiën

en waarom? Hoe maken we onderscheid—voor onszelf of mensen om wie we geven—tussen het hebben van een eetbui en gewoon te veel eten? En, het allerbelangrijkst, hoe kun je leren om je eetbuiën te overwinnen? Deze vragen kunnen niet beantwoord worden zonder precies te weten wat een eetbui is, en daar gaat dit eerste hoofdstuk over.

Wat betekent *binge*?

De betekenis van het Engelse woord *binge* is in de loop der jaren veranderd. Het woord is al in zwang sinds halverwege de negentiende eeuw, toen de belangrijkste betekenis van *binge* volgens de *Oxford English Dictionary* luidde ‘een zwaar drinkgelag, dus een braspartij’. En hoewel dat nog steeds een van de betekenissen is, en *binge* ook in het Nederlands wordt gebruikt in combinatie met drinken (*binge drinking*), wordt *binge* tegenwoordig vaak gedefinieerd in termen van ‘zich overeten’, waarvoor ook de term *onmatigheid* kan worden gebruikt. In de elfde editie van *Merriam Webster’s Collegiate Dictionary* bijvoorbeeld, wordt ‘een onbeheerste en vaak excessieve onmatigheid’ als een van de betekenissen van het woord *binge* genoemd.

Die zogenaamde ‘onmatigheid’ is in feite een algemeen voorkomend verschijnsel dat zowel mannen als vrouwen beschrijven. Zoals al gezegd, betekent dit voor sommige mensen niet meer dan af en toe een moment van onbezonnenheid; het heeft geen invloed op hun leven. Voor anderen—de vrouw waarmee dit hoofdstuk begon bijvoorbeeld—is het echter wel degelijk een probleem dat een vergaande invloed heeft op veel aspecten van hun leven. Veel verwarring rond dit gedrag komt voort uit het niet begrijpen van dit onderscheid tussen onmatigheid en echte eetbuiën.

Omdat zij inzagen dat het nodig was helderheid te verschaffen over de betekenis van de term *binge eating* hebben wetenschappers onderzoek ge-

Eetbuiën hebben twee kenmerken met elkaar gemeen: de gegeten hoeveelheid wordt als excessief beschouwd en tijdens de eetbui is er een gevoel van controleverlies.

daan naar de ervaringen van mensen die eetbuiën hebben. En hoewel geen twee verhalen gelijk zijn, blijken de eetepisodes die mensen als eetbuiën beschouwen twee belangrijke kenmerken met elkaar gemeen te hebben: de gegeten hoeveelheid wordt als excessief beschouwd—hoe-

wel een buitenstaander dit niet zo hoeft te zien—en, en dit is cruciaal, er is op het moment zelf een gevoel van controleverlies. Verder is het belangrijk om te weten dat technische definities van een eetbui over het algemeen nog

een ander kenmerk vermelden, namelijk dat de gegeten hoeveelheid beslist groter is dan de meeste mensen in vergelijkbare omstandigheden zouden eten. Dit hoeveelheidscriterium is enigszins omstreden, zoals we verderop in dit hoofdstuk zullen zien, maar wordt wel breed gehanteerd.

De kenmerken van een eetbui

Ik pak om het even wat er te eten is en prop het in mijn mond, soms kauw ik het niet eens. Maar wanneer mijn maag begint te protesteren en mijn temperatuur oploopt, ga ik me schuldig en bang voelen. Pas als ik me echt ziek voel, stop ik met eten.

Persoonlijke verhalen over het hebben van eetbuien kunnen enorm verhelderend zijn. Ze geven een beeld dat jij misschien herkent als je zelf eetbuien hebt of iemand kent die eetbuien heeft.

Gevoelens. De eerste momenten van een eetbui kunnen plezierig zijn. De smaak en textuur van het eten kunnen intens prettig lijken. Maar lang duren die gevoelens zelden. Als iemand door blijft eten, komen er al snel gevoelens van walging voor in de plaats. Sommige mensen voelen weerzin bij wat ze aan het doen zijn, maar gaan desondanks door met eten.

De eetsnelheid. Kenmerkend voor een eetbui is dat mensen snel eten. Veel mensen proppen het eten bijna mechanisch in hun mond en kauwen het nauwelijks. Sommigen drinken er ook nog grote hoeveelheden bij om het voedsel weg te spoelen, wat bijdraagt aan hun volle, opgeblazen gevoel. Veel drinken helpt ook om het eten later weer uit te braken.

Agitatie. Sommige mensen lopen tijdens hun eetbuien te ijsberen of drentelen rond. Ze kunnen een getergde indruk maken. Ze ervaren de hunkering naar voedsel als iets enorm krachtigs wat hen ertoe drijft om te eten. Dit is de reden dat soms ook de term ‘dwangmatig overeten’ wordt gebruikt. Eten bemachtigen kan extreem belangrijk worden; deze mensen kunnen eten van anderen afpakken, winkeldiefstal plegen of eten opeten dat anderen hebben laten staan. De meesten beschouwen dergelijk gedrag als beschamend, walgelig en vernederend.

Eerst neem ik een kom ontbijtgranen. Die eet ik heel snel leeg en dan neem ik meteen nog twee of drie kommen. Tegen die tijd weet ik dat ik geen controle meer heb en dat ik door zal gaan, dat ik een eetbui heb. Ik voel me nog steeds erg gespannen en zoek wanhopig naar eten. Tegenwoordig betekent dat rondrennen door de universiteit, op zoek naar eten dat andere mensen hebben weggegooid. Ik weet wel dat dat echt walgelijk is. Ik prop het eten snel naar binnen. Soms ga ik naar de stad en stop ik onderweg bij winkels. Om niet op te vallen koop ik in elke winkel maar een beetje. Ik stop als mijn geld op is, of, vaker nog, als ik zo vol zit dat ik fysiek geen hap meer op kan.

Een gevoel van bewustzijnsverandering. Mensen vertellen vaak dat ze het gevoel hebben dat ze in trance zijn als ze een eetbui hebben. Als jij zo'n tranceachtige toestand weleens hebt meegemaakt, weet je dat je op dat moment bijna automatisch lijkt te handelen, alsof je het eigenlijk niet zelf bent die aan het eten is. Maar er zijn ook mensen die, zoals de persoon in het onderstaande citaat, televisie kijken, naar harde muziek luisteren of zichzelf op een andere manier afleiden om maar niet te hoeven denken aan waar ze mee bezig zijn.

Het begint allemaal met hoe ik me voel als ik wakker word. Als ik me ongelukkig voel of iemand heeft iets gezegd waardoor ik van slag ben, voel ik een sterke drang om te eten. Als die drang opkomt, voel ik me verhit en klam. Mijn verstand gaat op nul en ik ga automatisch richting eten. Ik eet heel snel, alsof ik bang ben dat ik door langzaam te eten te veel tijd zal hebben om na te denken over waar ik mee bezig ben. Ik eet staand of rondlopend. Vaak kijk ik tijdens het eten tv of lees ik een tijdschrift. Dat is allemaal om maar niet te hoeven denken, omdat denken zou betekenen dat ik onder ogen moet zien wat ik aan het doen ben.

Geheimzinnigheid. Typerend voor een eetbui is dat deze in het geheim plaatsvindt. Sommige mensen schamen zich zo dat ze eetbuien hebben dat ze heel ver gaan om die te verbergen—en daar soms ook jarenlang in slagen. Eén manier om dit voor elkaar te krijgen, is dat ze in gezelschap van anderen op een relatief normale manier eten. Een andere manier is het gebruiken van smoesjes. Misschien komen enkele van die manieren waarop mensen hun gedrag verborgen houden je bekend voor: sommige mensen gaan bijvoorbeeld na het eten van een normale maaltijd stiekem terug om

alle restjes op te eten. Anderen nemen eten mee naar hun slaapkamer of de badkamer om het zonder angst voor ontdekking op te kunnen eten.

Na mijn werk ga ik boodschappen doen. Ik begin al met eten voordat ik thuis ben, maar in het geheim, met het eten verstopt in mijn zakken. Het echte eten begint zodra ik thuis ben. Ik eet tot ik buikpijn heb en er geen hap meer bij kan. Pas dan kom ik met een schok uit mijn trance en bedenk ik wat ik heb gedaan.

Controleverlies. Zoals we eerder al zagen, is de ervaring van controleverlies een van de twee hoofdkenmerken van het hebben van een eetbui. Dit onderscheidt eetbuien hebben van gewoon te veel eten. Hoe dit controleverlies wordt ervaren, verschilt aanzienlijk van persoon tot persoon. Sommigen voelen het lang voordat ze beginnen met eten. Bij anderen komt het geleidelijk op als ze beginnen te eten. Maar het kan ook plotseling opkomen, als ze zich realiseren dat ze te veel hebben gegeten.

Interessant is dat sommige mensen die al vele jaren eetbuien hebben, vertellen dat hun gevoel van controleverlies in de loop der tijd is afgezwakt, misschien omdat ze uit ervaring weten dat hun eetbuien onvermijdelijk zijn en niet meer proberen zich ertegen te verzetten. Sommigen plannen hun in hun ogen onvermijdelijke eetbuien zelfs en roepen zo een selffulfilling prophecy over zichzelf af. Door vooruit te plannen, geven deze mensen zichzelf een zekere mate van controle over wanneer en waar hun eetbuien plaatsvinden, waardoor ze de gevolgen ervan zoveel mogelijk beperken. Daardoor hebben ze het gevoel dat ze de controle niet kwijt zijn. Dat is echter niet echt het geval, omdat ze het optreden van de episodes nog steeds niet kunnen voorkómen. Velen van hen vertellen bovendien dat ze niet meer kunnen stoppen als ze eenmaal zijn begonnen met eten. Zelfs wanneer een eetbui wordt onderbroken—doordat de telefoon gaat of er iemand aanbelt, bijvoorbeeld—lijkt deze vaak alleen even te worden opgeschort, om zodra de onderbreking voorbij is weer verder te gaan.

Op wat voor manier hebben mensen eetbuien?

Mensen verschillen sterk in hoe vaak ze eetbuien hebben en wat ze eten. Een typische eetbui is dan ook moeilijk in dergelijke termen te definiëren.

Frequentie en duur

Om een diagnose boulimia nervosa of eetbuistoornis te krijgen—de twee voornaamste onderscheiden eetstoornissen bij volwassenen (zie hoofdstuk 2)—moet iemand minstens één keer per week een eetbui hebben. Deze minimumfrequentie is arbitrair en aan verandering onderhevig. Door de jaren heen is dit bekritiseerd omdat het zou impliceren dat mensen die minder vaak eetbuien hebben of periodieke eetbuien hebben, minder in hun functioneren worden belemmerd, terwijl dit vaak niet het geval is. Clinici negeren dergelijke minimumfrequenties dan ook vaak als criterium bij het stellen van een diagnose. Van belang is of iemand regelmatig eetbuien heeft en of de eetbuien zijn of haar lichamelijke gezondheid of kwaliteit van leven aantasten.

Hoe lang duren eetbuien? Dit hangt af van een verscheidenheid aan factoren, waarvan er één in het bijzonder belangrijk is, namelijk de vraag of de persoon de intentie heeft om na afloop te braken. Gegevens van onze patiënten in Oxford laten zien dat de eetbuien van mensen die braken gemiddeld ongeveer een uur duren, terwijl de eetbuien van degenen die niet braken bijna twee keer zo lang duren. Dit komt zeer waarschijnlijk doordat degenen die braken zich onder druk voelen staan om hun eetbui zo snel mogelijk af te ronden, zodat ze het voedsel weer kunnen uitbraken en zo de hoeveelheid die wordt opgenomen kunnen beperken.

Dingen die tijdens een eetbui worden gegeten

Het voedsel dat ik eet, bestaat meestal uit ‘verboden’ voedingsmiddelen: chocola, taart, koekjes, jam, slagroom, ontbijtgranen en geïmproviseerde zoetheid zoals cakebeslag. Voedsel dat ik gemakkelijk weg kan werken. Voedsel dat je niet hoeft klaar te maken. Normaal gesproken eet ik dat soort dingen nooit omdat het zulke dikmakers zijn. Maar als ik een eetbui heb, kan ik er geen genoeg van krijgen.

Wanneer mensen die eetbuien hebben wordt gevraagd ‘Wat eet je als je een eetbui hebt?’ geven ze over het algemeen twee soorten antwoorden. De eerste

In de meeste eetbuien wordt voedsel genuttigd dat de betrokkene probeert te vermijden.

soort heeft betrekking op de eigenschappen van het voedsel. Ze antwoorden bijvoorbeeld: ‘zoetheid’ of ‘iets wat vult’. Het tweede ant-

woord heeft betrekking op hun houding tegenover het voedsel. Zo kunnen ze antwoorden: ‘dingen die niet mogen’, ‘gevaarlijk eten’ of ‘dikmakend eten’. Duidelijk is wel dat tijdens eetbuien meestal dingen worden genuttigd die de persoon probeert te vermijden. Dit is een cruciaal punt waarop we later terug zullen komen. Het is essentieel voor zowel het begrijpen van de oorzaak van veel eetbuien, als voor het overwinnen van eetbuien en een blijvende gezondheid.

Misschien heb je weleens gelezen dat eetbuien worden gekenmerkt door een hoog koolhydraatgehalte en worden gedreven door ‘een hunkering naar koolhydraten’ – een wijdverbreide mythe. In feite is het aandeel koolhydraten in eetbuien niet bijzonder hoog, niet hoger dan in gewone maaltijden. Wat eetbuien kenmerkt, is niet hun samenstelling in termen van koolhydraten, vetten en eiwitten, maar eerder de totale gegeten hoeveelheid. Als jij eetbuien hebt of iemand kent die ze heeft, weet je dat tijdens een eetbui vaak taart, koekjes, chocola, ijs, enzovoort wordt gegeten. Maar zoals Timothy Walsh van Columbia University opmerkte: hoewel algemeen wordt aangenomen dat deze voedingsmiddelen rijk zijn aan koolhydraten, is het preciezer om te zeggen dat het om zoete voedingsmiddelen met een hoog vetgehalte gaat.

Hoewel veel mensen erin geloven omdat het zo goed klinkt, is de hunkering naar koolhydraten een mythe.

Het interessante is dat het idee dat er zoiets zou zijn als ‘een hunkering naar koolhydraten’ een jaar of tien geleden mogelijk wel wat relevanter was. Ik heb de indruk dat de samenstelling van eetbuien in de loop der tijd verandert en wordt bepaald door welke voedingsmiddelen in een bepaalde periode worden vermeden of als ‘verboden’ worden beschouwd. Voorheen werden koolhydraten als ‘slecht’ beschouwd, met als gevolg dat ze prominent aanwezig waren in eetbuien, terwijl de laatste jaren vetten vaker negatief in het nieuws komen. (Modes en trends op het gebied van voeding worden beschreven in hoofdstuk 5; zie blz. 80).

Figuur 1 toont het eetdagboek van iemand met boulimia nervosa. Dit illustreert het kenmerkende eetpatroon van afwisselend te weinig eten en episodes met eetbuien.

Overwin je eetbuien

Dag		Datum			
Dinsdag		18 juni			
Tijd	Genuttigd eten en drinken	Plaats	*	B/L	Context en opmerkingen
6.30 uur	Zwarte koffie Glas water	Slaapkamer			Slapeloze nacht. Voel me plomp en dik.
11.45 uur	Zwarte koffie 2 glazen water	Personeelsruimte			Vandaag krijg ik geen eetbui! Begon honger te krijgen dus ik nam een extra glas water.
14.15 uur	1 halveliterfles cola light ½ donut	Personeelsruimte			Ohh! Waarom hebben ze toch ALTIJD donuts? Maar ik heb maar een halve genomen, dus het is oké.
15.30 uur	4 donuts	Personeelstoilet	*		Waarom doe ik dit? Ik kon er niets aan doen, maar wilde niet dat iemand me zag. Voel me afgrijselijk en dik.
18.15 uur	1 halveliterfles cola light glas water	Keuken			Verder eet ik vandaag niet meer.
21.30 uur	pita broodje met hummus 3 kaneel-rozijnenbagels 6 lepels pinda-kaas 15 Oreokoekjes tweeliterbak vanilleijs 3 handjes noten grote fles cola light	Slaapkamer	* * * * *	B B	Ik walg van mezelf. Ik heb geen wilskracht. Voel me wanhopig alleen. Ga vroeg naar bed, zodat ik niet nog meer eet.

Figuur 1 Een eetdagboek van iemand met boulimia nervosa. Let op het te weinig eten gedurende de eerste helft van de dag, gevolgd door een eetbui later op de dag. (De sterretjes geven aan dat de persoon het als buitensporig eetgedrag ziet, B/L betekent braken of het gebruik van laxeremiddelen.)