

## 'Ik dacht dat ik mooi was, maar had ingevallen ogen'

Om op gewicht te blijven, at Maria alleen nog maar caloriearme voedingsmiddelen. Dat leidde tot orthorexia. Niet zo extreem als anorexia, maar ze werd er wel net zo dun van.

**MARJA (20):** "Lange tijd vond ik dat ik 'gezond' bezig was. Ook toen mijn haar uitviel, mijn nagels broos werden en mijn menstruatie uitbleef, dacht ik dat het wel goed zou komen. Nu vraag ik me af hoe dit eetpatroon zo uit de hand heeft kunnen lopen. Ik wilde op gewicht blijven door kleine en magere porties te eten. Uiteindelijk is het een soort verslaving geworden, die me volledig in beslag nam. Een hel die jaren heeft geduurd. Op mijn

vijftiende was ik best tevreden met de vrouwelijke vormen die ik begon te krijgen. Het was niet de bedoeling af te vallen, wel om ervoor te zorgen dat ik niet zou aankomen. Ik keek heel kritisch naar dikke leeftijdsgenootjes en wist zeker dat ik nóóit zo wilde worden. Mijn vader kampte bovendien al jarenlang met obesitas en ik zag hoeveel tijd het hem kostte om zijn overgewicht kwijt te raken. Dan verloor hij na veel moeite een paar

kilo's die er vervolgens dubbel zo hard weer aankwamen. Ik werd er miselijk van om te zien hoe hij zijn lichaam ruïneerde met ongezond voedsel. Hoe krijgt hij het weg, dacht ik als hij tijdens het avondeten een tweede gehaktbal nam. 'Doe dat nou niet pap', zei ik dan tegen hem, maar daarop reageerde hij dat ik me er niet mee moest bemoeien. Zijn houding irriteerde me en maakte me verdrietig. Mij lukte het wél om gezond en weinig te eten. Ik herinner me de reclamespotjes van het Voedingencentrum uit die tijd, waarin een balansdag werd gepromoot en er gewezen werd op het gevaar van verkeerde vetten. Het heeft me aangespoord om me meer in voeding te verdiepen, zodat ik thuis kon vertellen hoe mijn vader zijn eetpatroon kon aanpassen."

### PERFECTIONISTISCH

"Mijn eetstoornis ontwikkelde zich heel geleidelijk. Het voelde erg goed dat ik de beheersing en de discipline had die anderen niet konden opbrengen. Omdat ik nogal perfectionistisch

ben, besloot ik in de zomervakantie een stapje verder te gaan. 's Middags at ik maar één boterham met mager beleg en in plaats van melk dronk ik water. In korte tijd viel ik behoorlijk wat kilo's af. Anderen zagen me vermageren en zeiden daar wat van. Zelf had ik dat ook in de gaten, maar ik vond het niet zo erg. Daarnaast begon ik me volledig te richten op de boodschappen die mijn moeder in huis haalde. Ik ging met haar mee naar de supermarkt, waar ik verschillende merken hagelslag met elkaar stond te vergelijken om te zien waar de minste suikers en koolhydraten inzaten. Niet dat ik zelf zo vaak hagelslag at, maar ik begon me gewoon met alles en iedereen te bemoeien. Ook met het avondeten. Het liefst at ik elke avond veel groente, een beetje aardappelen en het kleinste stukje vlees. Ik kreeg mijn moeder zover dat ze geen pasta's met kaas en saus meer maakte. Niemand kon peilen waar mijn overmatige belangstelling voor eten vandaan kwam. Op school voelde ik me sowieso alleen staan. Ik was het serieuze meisje uit >

de klas, het 'studee'. Anderen hielden zich bezig met feesten, jongens en uitgaan, maar ik voelde me gespannen, wilde erbij horen en piekerde veel over de toekomst. Bij mijn vriendin hoefde ik me niet te verantwoorden voor mijn eetgedrag. Zij was zelf intensief bezig met dansen en afvallen, dus keek ze er niet raar van op. En mijn zus, die vroeger altijd aan de stevige kant was, zei dat ze jaloers was op mijn benen. Maar zowel mijn ouders als de docenten op school begonnen zich af te vragen of het wel goed met me ging. Op een dag werd ik zelfs door een wildvreemde man aangesproken in de metro. 'Wat ben je dun, zorg je wel goed voor jezelf?' vroeg hij. Ik weet nog hoe ik me over zijn reactie heb verbaasd. Ondertussen was ik gestopt met tussendoortjes, gebruikte ik geen boter meer op brood en nam ik nooit jus bij het avondeten. Als ik uit eten ging, koos ik voor een maaltijdsalade of alleen een voorgerecht. Genieten van eten kon ik niet meer. Patat 'lustte' ik niet en een pizza of pannenkoek at ik maar voor de helft op. Als ik het

mezelf eens permitteerde wat ongezonds te nemen, dan fietste ik drie kwartier naar school om het te compenseren. Elke avond lag ik in bed na te denken over wat ik allemaal had gegeten en wat ik de volgende dag zou eten. Mijn gesprekken met anderen gingen alleen nog over eten: hoeveel calorieën ergens inzaten, wat het vetpercentage was, hoe lekker ik iets vond, dat ik te veel had gegeten, wat het verschil in voedingswaarde is tussen aardappels en aardappelpuree en wat we morgen zouden eten."

#### TOTAAL UITGEPUT

"Naar mijn gevoel deed ik geen extreme dingen om op gewicht te blijven. Ik sloeg geen maaltijden over, heb nooit laxepillen gebruikt en ben nooit gaan overgeven. Wel merkte ik dat ik me zwakker begon te voelen. Tijdens de zangles die ik op school volgde, haalde ik de hoge noten steeds minder vaak en af en toe werd het me zwart voor de ogen. Als ik de trap opliep, voelde ik me slap in mijn benen en na schooltijd stond ik te

trillen van uitputting. Ik was van mening dat ik er goed uitzag. Ik wilde me zelfs inschrijven bij een modellenbureau. De werkelijkheid was dat ik er steeds slechter begon uit te zien met mijn ingevallen ogen, dunner

stemming aan tafel totaal te verpesten. Soms barstte mijn vader uit. 'Maria, kijk nou waar je mee bezig bent, straks ga je nog dood', riep hij dan. Of hij liet me Youtube-filmpjes zien van uitgemergelde anorexiameisjes om

## 'SOMS WAS IK ECHT BANG OM IN MIJN SLAAP DOOD TE GAAN'

wordende haar en slobberende kleding. Mijn vrouwelijke figuur veranderde weer in het lichaam van een meisje. Toen mijn menstruatie wegbleef, vond mijn moeder dat ik te ver was gegaan en nam ze me mee naar de huisarts. Die reageerde laconiek. Hij stak een mooi verhaal af over het belang van een normaal eetpatroon en zei dat ik over een halfjaar terug moest komen met een gezond gewicht. Op dat moment had ik behoorlijk ondergewicht. Zes maanden later was dat nog minder. Thuis verslechterde de sfeer enorm. Met mijn eeuwige discussie over vette en magere producten wist ik de

duidelijk te maken dat hij bang was me kwijt te raken. Het deed pijn mijn ouders zo verdrietig en bezorgd te zien. Ik voelde hoe ik inteerde op mijn lichaam. Naar mijn gevoel schuurden alle botten tegen elkaar. Soms was ik echt bang om in mijn slaap dood te gaan. Dan riep ik mijn moeder die vervolgens 's avonds laat een bord havermout voor me stond te koken. Alle vetreserves die ik ooit had, waren compleet op. Daardoor werd ik zo labiel dat ik spontaan begon te huilen als ik de metro miste. Zo kan het leven niet bedoeld zijn, dacht ik. Natuurlijk wist ik dat ik totaal verkeerd bezig was, alleen zie er maar weer vanaf te >

komen. Dit eetpatroon voelde als een soort verslaving waar mijn lichaam na al die jaren aan gewend was geraakt. Als ik besloot om wat ongezonds te eten, dan kreeg ik direct last van mijn maag. Met mijn uiterlijk hield ik me niet meer bezig. Ik zat in de overlevingsstand en dan maakt het niet meer

## 'AL MIJN VETRESERVES WAREN HELEMAAL OP'

uit dat je borsten en heupen zijn verdwenen. Het drong tot me door dat ik letterlijk moest kiezen om te kunnen leven. Op deze manier doorgaan, kon echt niet. Had ik dat wel gedaan, dan was ik er nu niet meer geweest."

### JUIST WĒL KAAS

"Op mijn achttiende heb ik echt werk gemaakt van mijn ziekte. Om aan te komen ben ik drie keer bij een diëtiste geweest voor voedingsadvies. Toch heb ik nooit de stap genomen om in therapie te gaan. Elke dag opnieuw hield ik me al zo intensief met eten bezig, dat ik het niet fijn zou vinden om door een ander een eetschema

opgelegd te krijgen. Daarom besloot ik zelf mijn eetpatroon aan te passen, waarbij vooral mijn moeder me heeft geholpen. Stukje bij beetje, met zo nu en dan een terugval, maakte ik andere keuzes. Kaas in plaats van rookvlees, af en toe boter en bij het avondeten een groot stuk vlees. Er is een lange tijd

overheen gegaan voordat ik mentaal wat sterker werd, waardoor het steeds beter lukte om aan mijn lichamelijke toestand te werken. 'Kan dit geen kwaad?' vroeg ik in het begin regelmatig aan mijn moeder als ik eten opschepte. Continu zocht ik de bevestiging: wanneer ben je goed bezig en waar ligt de grens in het doorslaan? Het punt is dat ik alles lekker vind, mijn valkuil is dat ik streng ben voor mezelf. Dat is absoluut niet de schuld van mijn ouders, het is een karaktertrek die ik heb. Thuis werd er helemaal geen prestatiedruk op me uitgeoefend. Ik werd me juist bewust van hoeveel ze van me houden.

Als ik terugkijk op die periode, dan zie ik dat ik echt gevangen zat in mijn eigen wereld. Alles moest volgens mijn planning. Ik heb moeten leren flexibel te worden en los te laten. Nu, twee jaar later, kan ik weer genieten van lekkere dingen en eet ik weer normale porties. Als ik een gebakje wil, dan eet ik een gebakje. Al ben ik zeven kilo aangekomen, toch heb ik nog steeds ondergewicht. Ik heb het moeilijkste gedeelte van mijn eetstoornis overwonnen.

Eerst dacht ik dat ik er helemaal klaar mee was, maar er zijn toch een paar dingen waar ik nog aan moet werken. Omdat ik elke dag alle voedingsstoffen naar binnen wil krijgen die ik nodig heb, ben ik uit mijn ritme als ik bij iemand anders blijf eten. De meeste mensen eten bijvoorbeeld geen toetje. Ik wel, vanwege de calcium die ik nodig heb om aan te sterken. Als tussenweg zorg ik dat ik bijvoorbeeld een liga milkbreak bij me heb. Het liefst wil ik van tevoren weten wat ik die avond eet, zodat ik daar de rest van mijn maaltijden op kan aanpassen. Ik wil zeker weten dat ik voldoende

gevarieerde voeding binnenkrijg. Ook in een restaurant voel ik me nog niet altijd vrij om te kiezen waar ik trek in heb, al gaat me dat wel steeds beter af. Eens in de twee weken ga ik naar zelfhulpcentrum ZieZo, waar ik begeleiding krijg van ervaringsdeskundigen. Zij helpen mij op praktisch en emotioneel gebied, waardoor ik een beter zelfbeeld heb gekregen en inmiddels wéét hoe ver ik op de goede weg ben."

### TOCH STERKER GEWORDEN

"Volgens mijn vader heb ik vier jaar van mijn leven weggegooid. Ik snap dat hij dat zo ziet, zelf kijk ik daar anders tegenaan. Uiteindelijk heb ik geleerd om sterker te worden en heeft het me meer inzicht gegeven in hoe het leven kan zijn. Wel vind ik het erg om te beseffen wat ik mijn lichaam heb aangedaan. Ik heb nog steeds niet genoeg reserves opgebouwd om helemaal normaal te functioneren. Mijn menstruatie is nog niet op gang gekomen en mijn conditie is zo slecht dat ik me na een half uurtje fietsen >

ontzettend moe voel. Sporten zit er voorlopig niet in. Ik verlang ernaar een hele avond te kunnen dansen net als andere meiden. Nu durf ik dat nog niet, omdat ik bang ben dat ik dan te veel calorieën verbruik.

Het belangrijkste wat ik hier van heb geleerd is dat het leven gaat zoals het gaat, maar dat je er wel voor kunt kiezen om er iets moois van te maken.

Juist toen ik de controle los begon te laten, kwam er van alles op mijn pad.

Ik volg nu een heel leuke studie en woon op kamers. Op mijn kamer heb ik geen weegschaal staan, maar zodra ik bij mijn ouders ben wil ik meteen weten of ik ben aangekomen. Mijn doel is dat mijn lichaam weer normaal gaat functioneren, mijn menstruatie terugkomt en ik me een volwassen vrouw kan voelen. Ik hoop dat ik ooit helemaal van mijn eetstoornis genees en ik geloof echt dat dit kan lukken.

De angst om een dikke buik te krijgen, sluimert nog een heel klein beetje. Op dagen waarop ik urenlang achter mijn laptop zit en weinig groente eet, zie ik bij wijze van spreken een kantoorbuik-

je groeien. Maar toch: vroeger leefde ik uit angst en vond ik veel dingen eng. Nu weet ik dat je gewoon moet gáán, want alle nieuwe dingen zijn eng. Ik kies er bewust voor om me goed te voelen: ik ben gaan zingen in een band en daar voel ik me lekker bij. Het leven verloopt altijd met ups and downs en ik geniet nu veel meer van de kleine dingen om me heen. Over mijn uiterlijk ben ik minder onzeker.

Natuurlijk vind ik het leuk om mooie kleren te dragen en een vrouwelijk lichaam te hebben. Ik focus me er alleen niet meer op en ben niet meer jaloers op andere vrouwen. Het is tenslotte maar uiterlijk." ...✿...

### Vraag hulp!

Ook last van orthorexia of een andere eetstoornis? Bij ZieZo ([www.ziezo.eu](http://www.ziezo.eu)) en SABN ([www.sabn.nl](http://www.sabn.nl)) kun je terecht voor informatie en contact met lotgenoten.