

Obesitas bij de jeugd

Lola Verkuil

Ik werk met mensen met eetstoornissen: zowel met a.n., Bulimia nervosa als met binge eating. In mijn verhaal vandaag richt ik me vooral op overgewicht en de achtergronden van ondergewicht. Wat mij de afgelopen tijd heeft intrigeert is dat mensen met een overgewicht niet vanuit hun innerlijke behoeftes kunnen leven maar zeer afhankelijk zijn van prikkels van buitenaf. Ik heb veel geleerd over de emotionele en fysieke aspecten van de eetstoornis en vooral over de samenhang tussen beide. Wat ik bij mezelf en mijn klanten tegenkwam is steeds het vertrekpunt geweest om verder te zoeken. Theorie heeft me geholpen een en ander te ordenen.

Obesitas (Latijn) betekent: veel eten

Bij een dik iemand denkt men vaak automatisch: die moet er wat aan doen. Ze bedoelen dan: een vermageringsdieet volgen. Het lijkt zo simpel. Als je meer brandstof tot je neemt dan je verbruikt dan gaat het lichaam opslaan en wordt je dus zwaarder.

Wil je afvallen dan moet je dus minder brandstof tot je nemen zodat de reserves (vet) verbruikt wordt.

Vermageringsdiëten:

- ▶ Resultaten zijn op de lange termijn zeer slecht: minder dan 5% slaagt erin slank te blijven.
- ▶ 30 procent van de dieëters worden zwaarder.
- ▶ Als je als kind al dik was en 'behandeld' met een vermageringsdieet heeft dat op de lange termijn een succespercentage van minder dan 5 %. En een kans dat het de kwaal erger maakt van maar liefst 42 %.
- ▶ Iemand die met een gewicht van 65 kg aan haar eerste dieet begint zou na herhaalde dieetpogingen kunnen uitkomen op een gewicht van 120 kg.
- ▶ Perioden van voedselschaarste (diëten) hebben invloed op de basisstofwisseling. De stofwisseling wordt daardoor zuiniger. Terwijl een gemiddelde basisstofwisseling rond de 1500 Kcal ligt, kan die voor iemand die veel en intensief gelijnd heeft, teruglopen tot zo'n 500 Kcal per dag.

In geval van overgewicht:

- ▶ Het is mogelijk dat ondanks een volle maag er nog steeds een hongergevoel is.
- ▶ Ook kan het verzadigingssignaal later komen. Gemiddeld is het signaal 10 minuten onderweg van de maag naar de hersenen. Bij dikke mensen kan dat wel 20 tot 30 minuten duren. In die tijd blijft de persoon gewoon honger voelen en dus dooreten.
- ▶ Anderen verstaan de verzadigingsprikkel niet.
- ▶ Het is goed mogelijk dat niet herkend wordt welke voedingsstof nodig is en het verkeerde wordt gegeten zodat de trek blijft bestaan.
- ▶ Bij dik worden zijn veel factoren: aanleg, omgeving, voedingsgewoonten, beweeggewoontes in het gezin en leefomgeving.
- ▶ Wanneer beide ouders dik zijn hebben kinderen 4x zoveel kans om dik te worden.

Een obeeskind heeft hulp nodig op fysiek en emotioneel gebied.

Echter, veel volwassenen, leerkrachten, artsen, diëtisten, keuren overgewicht af en dragen dat bewust of onbewust over op het kind waardoor het zich nog meer afgewezenen geïsoleerd voelt.

Eten doen we allemaal. Eten is heel simpel. Het lichaam geeft een signaal: honger, er komt voedsel, (voedsel genoeg voorradig in onze cultuur), er volgt een gevoel van bevrediging en klaar is Kees. Daarbij hebben wij veel betekenissen gegeven aan voedsel: gezelligheid b.v. als je iets te vieren hebt doe je dat met een etentje, gezellig met vriendinnen en bonbons op de bank een film kijken enz.

In deze lezing gaat het over eetproblemen. Daarmee bezig zijn is vaak niet simpel. Ieder van ons eet, een aantal van ons weet hoe het is om een eetprobleem te hebben, een groter aantal weet dat (gelukkig) niet. En we leven allemaal in deze cultuur. Een cultuur die duidelijk ideeën heeft over wat mooi is en wat niet. En duidelijk is dat een afwijkend lichaam, en zeker als het zwaar is, niet mooi gevonden wordt. De meesten van u hebben een figuur dat past in wat in onze cultuur geaccepteerd, of zelfs mooi gevonden wordt. Maar enkelen van ons weten hoe het is om een buiten de maten omvang te hebben.

Wanneer een kind opgroeit in een 'gezonde' omgeving, dan is er sprake van voldoende voeding op verschillende gebieden:

- ▶ Fysieke voeding: eten en drinken, en
- ▶ Emotionele voeding: veiligheid door versmelting met de ouders
Die voeding zorgt voor een dragende grond. Vanuit de mogelijkheid zich te kunnen verbinden met de voedende omgeving, ontwikkelt het kind het zelfvertrouwen om zich op te richten en autonomie te verwerven. Wanneer dit op een respectvolle manier gaat en daarmee bedoel ik met respect voor de eigenheid van het kind, zal het kind een basis in zichzelf ontwikkeld hebben, een gevoel van veiligheid, zelfvertrouwen en welkom zijn. De rijkdom van buiten (de fysieke en emotionele voeding) zorgt dat er een rijkdom van binnen kan ontstaan een bodem van eigenwaarde. Een goede voedingsbodem waarop een kind kan gedijen.
- ▶ Voeding door plezierige passende stimulatie

Een dik kind heeft geen bodem in zichzelf kunnen ontwikkelen. De beleving die hem/haar van buitenaf werd aangeboden was te verschillend van haar zijn/eigen beleefwereld. De pijn van die scheiding is te groot, ze trekt zich terug en in plaats van een bodem in zichzelf ontwikkeld ze een gat. Gevoelsmatig blijft ze afhankelijk en blijft in de emotionele leeftijd steken waarop de contactstoornis is opgetreden.

Het kind **trekt zich terug**, wachtend tot het de emotionele steun ontvangt die ze gemist heeft, zonder deze te kunnen herkennen wanneer ze geboden wordt.

De andere kant daarvan is het in **actie** zijn; zijn/ haar best doen om de liefde te veroveren. De mensen met wie ik werk gaan in actie, én trekken zich terug in zichzelf. Voor zichzelf voelbaar doordat ze zich dik voelt, voor een ander zichtbaar, maar ook onzichtbaar doordat het dik wordt. Ik noem dat een overlevingsmechanisme; op deze manier beschermt het zichzelf en haar ziel. Wat wel beschadigt is haar lijf. In beide gevallen is de draaglast groter dan de draagkracht. Het gaat erom dat iemand leert met zijn/haar eigen gebruiksaanwijzingen te leven. Leert zijn/haar innerlijke behoeftes en gevoelens te onderscheiden en daar adequaat op te reageren. En vooral leert op welk voedsel hij/zij het goed doet.

Lola Verkuil, Praktijk voor Eetstoornissen en Persoonlijke Ontwikkeling

Meerkoetlaan 11

3722 WK Bilthoven

030 - 225 1771

praktijk@lolaverkuil.nl

www.lolaverkuil.nl