

# INTERESSANTE WEETJES ROND DE LICHAAMELIJKE HERSTELFASE VAN EEN EETSTOORNIS

De eerste fase van de behandeling focust zich op herstel van een normaal eet- en beweegpatroon, en op bijhorend gewichtsherstel. Het klinkt misschien vreemd, maar ook de herstelperiode van een eetstoornis houdt een aantal risico's in. **Het is daarom erg belangrijk dat een arts deze fase mee begeleidt**, en regelmatig een bloedcontrole kan uitvoeren. Waarom dit zo belangrijk is lees je hier:

## HOE VERLOOPT HET GEWICHTSHERSTEL?

- » Gewichtsherstel gebeurt best **geleidelijk** (aan een tempo van ongeveer een halve kilogram per week), zodat het lichaam zich kan aanpassen aan de grotere energie-inname om deze op een goede manier te kunnen verwerken.
- » Om het lichaam hierin te ondersteunen, is het goed om extra **eiwitrijke voedingsmiddelen** te eten (melkproducten, vlees, vis, peulvruchten, noten, en volkoren producten). Deze bevatten stoffen die helpen bij de verwerking van energie door het lichaam (fosfaat).
- » Wanneer teruggekeerd wordt naar een regelmatig eetpatroon, hebben de meeste (ondervoede) patiënten last van hun **spijsvertering** (bv. misselijkheid, krampen...), omdat het lichaam niet meer gewoon is om een normale hoeveelheid voedsel te verteren. Door de ondervoeding krimpen de ingewanden ook enigszins, en het vraagt even tijd om hun normale functionaliteit terug te krijgen. Een regelmatig eetpatroon is hiervoor het beste medicijn. Na een tweetal weken verdwijnen deze klachten doorgaans.
- » Door de ondervoeding kan de **stofwisseling** verstoord zijn. Hierdoor heeft het lichaam een grotere energiebehoefte, er moet dus in verhouding meer gegeten worden om bij te komen dan zonder deze verstoring. Dit kan verschillende maanden duren, en patiënten kunnen in die periode ook last hebben van zweten en het te warm hebben. De hogere calorie-inname wordt best stapsgewijs opgebouwd, en gebeurt onder begeleiding van een diëtist.
- » Een gezond eetpatroon bestaat uit een **regelmatige eetstructuur**, met 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 tussendoortjes, met voldoende variatie, en een evenwichtige keuze van voedselgroepen. De 'actieve voedingsdriehoek' geeft aanwijzingen over de verhouding van voedingsmiddelen.
- » **Beweging** maakt deel uit van een gezonde levensstijl, maar te veel beweging, zeker zonder voldoende energie- en vochtinname, is schadelijk voor de gezondheid.

**DEZE INFORMATIEFICHE VERVANGT GEEN MEDISCHE OPVOLGING. VRAAG STEEDS RAAD AAN JE ARTS!**

## PURGEERGEDRAG IS INEFFECTIEF!

- » Bij braken en misbruik van laxemiddelen wordt het grootste deel van het voedsel toch nog **verteerd**.
- » Bij gebruik van diuretica is er enkel **vochtverlies**, geen vetverlies.
- » Het is belangrijk dat het purgeergedrag zo snel mogelijk **gestopt** wordt.

## WAAROM IS HET VANUIT MEDISCH OOGPUNT BELANGRIJK OM TE STOPPEN MET VASTEN EN MET PURGEERGEDRAG (BRAKEN, MISBRUIK VAN LAXEERMIDDELEN/DIURETICA)?

- » Het hart komt onder druk te staan doordat het lichaam **kalium** verliest. Kalium beïnvloedt de werking van de spieren, en ook het hart is een spier.
- » Verschillende **organen** kunnen het moeilijk krijgen, bijvoorbeeld de nieren.
- » Ondergewicht en uitblijven van de maandstonden werken **botontkalking** in de hand.
- » De **groei** kan verstoord geraken.
- » Heel wat "kwaaltjes" kunnen ontaarden in **complicaties**.

## WAT ZIJN DE LICHAAMELIJKE GEVOLGEN VAN STOPPEN MET PURGEERGEDRAG?

- » Meestal moeten laxemiddelen en diuretica niet afgebouwd worden, het gebruik kan dan **van de ene dag op de andere gestopt** worden. Maar er zijn uitzonderingen, dus dokteradvies is nodig.
- » Doordat het lichaam tijdens het purgeren (misbruik van laxemiddelen/diuretica, braken) geleerd heeft om vochtvast te houden, treedt vaak een sterk **oedeem** op na stoppen met de middelen. Na enkele dagen tot (een tweetal) weken verdwijnt dit oedeem. Het kan helpen om niet te veel zout te eten. Sommige patiënten moeten vaak plassen, ook 's nachts.
- » Bij het stoppen met laxemiddelen kunnen **constipatieklachten** optreden. Ook deze zijn meestal na één à twee weken terug verdwenen. Het helpt om voldoende vezels te eten (groenten en fruit, volkoren brood), voldoende te drinken, en (matig) te sporten.