

Signalen van een eetstoornis

Infofiche vroegdetectie



Een eetstoornis blijft vaak lange tijd onopgemerkt. Daarom is het belangrijk om als omstaander of zorgverstreker alert te zijn voor vroege signalen. Vroege herkenning van veranderingen in gedachten en gedrag is daarom belangrijk.

In deze infofiche vind je een overzicht van signalen die mogelijk kunnen wijzen op de ontwikkeling van een eetstoornis.

Psychosociale veranderingen

In het ontstaan van een eetstoornis zien we vaak eerst een sterke preoccupatie met lichaam, gewicht en uiterlijk, gevolgd door veranderingen in eetgedrag en/of beweeggedrag.

Stemming en zelfbeeld

- lage zelfwaardering, gebrek aan zelfvertrouwen
- faalangst, perfectionisme en prestatiedrang
- sterke stemmingswisselingen, prikkelbaarheid
- somberheid en negatieve kijk op zichzelf en de toekomst

Negatief lichaamsbeeld

- zichzelf lelijk en dik voelen
- bang zijn om dik te worden
- herhaaldelijk voor de spiegel of op de weegschaal staan of net niet voor de spiegel of op de weegschaal durven staan
- veel bezig zijn met gewicht en figuur
- gewicht bepaalt humeur
- denken en doen wordt gedomineerd door de wens slank te zijn
- onvrede met of schaamte over het eigen lichaam
- verhullende kleding dragen

Sociale signalen

- toenemend sociaal isolement
- stelen van voedsel of geld
- problemen op school of werk

Gedragsveranderingen

Gedragsveranderingen ontstaan vaak subtiel. Eerste veranderingen, zoals meer letten op gezond eten of meer gaan bewegen, worden aanvankelijk soms zelfs positief onthaald. Onbedoeld kan dit de preoccupatie met lichaam en gewicht versterken en verder evolueren naar een eetproblematiek.

Veranderingen in beweeggedrag

Overdreven veel bewegen/sporten

- beweging interfereert met belangrijke activiteiten
- bewegen op ongepaste tijdstippen of in ongepaste settings
- blijven bewegen ondanks blessures of ziekte
- zelden gaan zitten of rust nemen

Bewegen of sporten als middel om lichaamsvorm of gewicht te veranderen

- rond etenstijd sporten
- onvoldoende rekening houden met signalen van vermoeidheid of pijn
- veelvuldig intensieve lichaams oefeningen doen om calorieën te verbranden
- steeds verder opvoeren van intensiteit en frequentie
- rigide oefenschema
- schuldig voelen wanneer beweging niet kan doorgaan



Download
infofiche

© 2026 Eetexpert
eetexpert.be

 **Eetexpert**

Veranderingen in voeding en eetgedrag

Meer bezig zijn met voeding

- voortdurend bezig zijn met eten, lijnen en calorieën tellen
- bezoeken van allerlei websites over eten en lijnen
- overheersende wens te vermageren
- piekeren over eten, schuldgevoel over 'te veel' eten of over 'ongezond' voedsel eten

Minder gaan eten

- maaltijden overslaan
- stiekem weggooien van eten
- vaak aangeven 'geen honger' te hebben
- herhaalde excuses om niet te hoeven eten
- vermijden van sociale situaties waarin gegeten wordt
- treuzelen of 'spelen' met eten tijdens maaltijden
- langzaam eten en lang kauwen
- veel water drinken (om honger te stillen)

Meer gaan eten

- eten van abnormaal grote hoeveelheden voedsel
- vaak veel sneller eten dan normaal
- gevoel eten niet meer onder controle te hebben, schuld- of onrustgevoelens achteraf
- vinden van lege verpakkingen, 'verdwenen' voedsel (bv. uit koelkast)
- stiekem hamsteren van voedsel (bv. op eigen kamer)
- na het eten naar het toilet gaan (braken)
- stiekem gebruik van laxemiddelen, plas- of dieetpillen

Selectief eten

- caloriearm eten en drinken
- gewoon eten 'te vet' vinden
- overdreven veel light-producten
- vermijden van vet en zoet voedsel

Lichamelijke signalen

Lichamelijke klachten ontstaan vaak pas later. De persoon in kwestie zal deze klachten niet altijd zelf ervaren of de neiging hebben om deze te minimaliseren. De afwezigheid van lichamelijke klachten sluit een eetstoornis niet uit.

Verandering in gewicht

- vermagering
- toename in gewicht
- schommeling in gewicht

Andere lichamelijke signalen

- vage klachten zoals hoofdpijn, moeheid, lusteloosheid
- onregelmatig worden of uitblijven van de menstruaties
- keelpijn, heesheid, zwelling van de speekselklieren
- aantasting van gebit of tandvles (door overmatig braken)
- snel koud hebben; koude handen en voeten; blauwe vingers, lippen of winterbenen
- maag-/darmklachten (buikpijn, misselijkheid, zuurbranden, obstipatie)
- spierslapte, duizeligheid, flauwte
- wondjes op rug van vingers en handen (door geforceerd braken)
- slaapproblemen
- verslapping en uitdroging van de huid, gele huid
- overmatige haaruitval
- donshaartjes op het gezicht
- na toiletbezoek bloeddorlopen ogen (door braken)
- vertraging van lengtegroei bij kinderen
- concentratie- en coördinatieproblemen
- hartritmestoornissen (door kaliumtekort)

Eetexpert is het Vlaams Kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen. Heb je een vraag rond dit thema? Zoek je begeleiding voor jezelf, een naaste of een cliënt? Wij zoeken graag mee naar passende hulp.

Mail naar secretariaat@eetexpert.be voor meer informatie en verwijzadressen.



Download
infocfiche

© 2026 Eetexpert
eetexpert.be

 **Eetexpert**