

# RECHTSTREEKSE EN ONRECHTSTREEKSE KLACHTEN BIJ EET- EN GEWICHTSPROBLEMEN

## RECHTSTREEKS

### KLACHTEN ROND GEWICHT EN/OF GROEI

- » te dik / te dun
- » te klein / te groot

### KLACHTEN ROND VOEDING EN EETGEDRAG

- » te veel / te weinig
- » te frequent
- » te selectief
- » te snel / te langzaam

## ONRECHTSTREEKS

### VAGE KLACHTEN, O.A.

- » maagdarmklachten
- » gynaecologische problemen
- » moeheid
- » hoofdpijn
- » duizeligheid

### GEDRAGSMATIGE OF PSYCHOLOGISCHE PROBLEMEN (VERSTOORD WELBEVINDEN)

- » problemen op school/werk
- » moeilijkheden bij sportprestaties
- » depressieve stemming
- » concentratieproblemen
- » angst
- » gepest worden

## ZICHTBARE EN ONZICHTBARE SIGNALEN VAN EETSTOORNISSEN

## EETGEDRAG

### ZICHTBAAR

- » liever alleen eten
- » langzaam eten
- » vaste eetrituelen
- » caloriearm voedsel en drank
- » veel bezig met recepten, koken

### ONZICHTBAAR

- » allerlei voedsel is 'verboden'
- » veel aandacht voor 'gezond' eten, calorieën tellen
- » schuldgevoel over 'te veel' eten
- » gepieker over eten

## ALGEMEEN

- » zich meer afzonderen
- » overmatig sporten
- » verhullende kleding dragen
- » rusteloosheid, prikkelbaarheid
- » perfectionisme, dwangmatigheid
- » concentratieproblemen
- » weinig zelfvertrouwen
- » stemmingswisselingen

- » in gedachten veel met gewicht of uiterlijk bezig
- » gewicht bepaalt humeur
- » neerslachtige stemming
- » ontevreden over zichzelf
- » concentratieproblemen
- » zwart-wit denken