

# CHECKLIST SIGNALLEN VAN EEN (BEGINNENDE) EETSTOORNIS

## 1. LICHAAMELIJKE SIGNALLEN

### » 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 tandvlees (door overmatig braken)
- › snel koud hebben; koude handen en voeten; blauwe vingers, lippen of wintertenen
- › 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)

## 2. VOEDING EN EETGEDRAG

### » overdreven 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

### » te weinig 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)

### » te veel eten

- › eten van abnormaal grote hoeveelheden voedsel
- › vaak veel sneller eten dan normaal
- › gevoel eten niet meer onder controle te hebben, met 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 (om te 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

## 3. 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

## 4. PSYCHO-SOCIALE SIGNALLEN

### » negatief lichaamsbeeld

- › zichzelf lelijk en dik voelen
- › bang zijn om dik te worden
- › herhaaldelijk voor de spiegel of op de weegschaal staan of 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

### » stemming en zelfbeeld

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

### » sociale signalen

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