

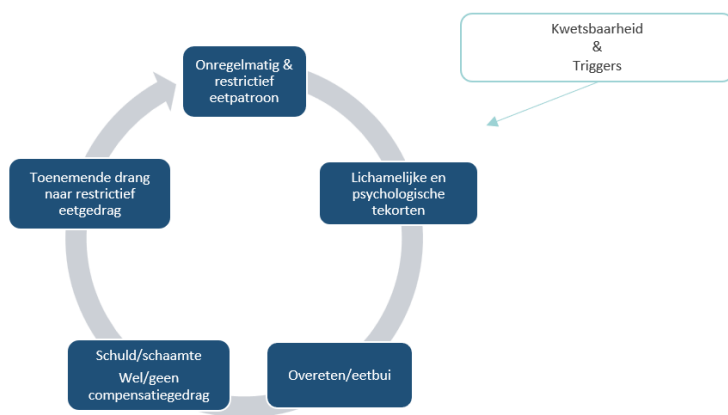
Doorbreek de cirkel van eetbuien en compensatiegedrag

Infofiche voor diëtisten

Inleiding: vicieuze cirkel van eetbuien en compensatiegedrag (*)

Bij een eetstoornis raken mensen vaak verstrikt in een vicieuze cirkel van eetbuien (subjectieve of objectieve eetbuien) en compensatiegedrag (bv. braken, overmatig bewegen, restrictief eten, laxativa,...). Hoewel deze vicieuze cirkel vaak gelijkaardige kenmerken heeft ziet die er bij iedereen anders uit.

Om de cirkel te doorbreken is het belangrijk om **eerst zicht te krijgen** op het patroon, de functionaliteit en de opeenvolging van gebeurtenissen, gedachten en gevoelens die uitmonden in eetbuien en ander symptoomgedrag. Pas **in een volgende stap** kan je gaan kijken wat er eerst **aangepakt kan worden**.



Figuur 1: Voorbeeld van een vicieuze cirkel van eetbuien en compensatiegedrag

1. Hoe breng je de cirkel in kaart?

Samen met je cliënt kan je deze vicieuze cirkel in kaart brengen door de volgende aspecten te verhelderen:

1. **Symptoomgedrag** – Hoe ziet het symptoomgedrag er concreet uit? Wat gebeurde er precies waar, wanneer en hoe?
2. **Uitlokkers en triggers** – Wat heeft de eetbuicyclus getriggerd? Dit kan een stresserende gebeurtenis zijn of een interne gebeurtenis zoals een gedachte of emotie?
3. **Kwetsbaarheidsfactoren** – Welke factoren maken iemand vatbaar? Dit kan gaan over slaapttekort, het gebruik van middelen, voorafgaande gebeurtenissen op de dag of zelfs van de afgelopen dagen. Vergeet niet om de ALLES thema's onder de loep te nemen en de vier eetvaardigheden (bv. maaltijden overslaan, verboden producten,...) te onderzoeken.
4. **Opeenvolging van gebeurtenissen** – Analyseer stap voor stap wat er voorafging aan de eetbui en het compensatiegedrag: welke gedachten, emoties, lichamelijke gewaarwordingen en gedragingen speelden een rol?
5. **Gedachten en overtuigingen** – Ga dieper in op de cognities gerelateerd aan het gedrag. Welke gedachten waren er voor, tijdens en na de eetbui? Waren er overtuigingen die het symptoomgedrag goedpraten of deden toenemen? Denk aan bepaalde voedingsmythes of overtuigingen die bestaan over 'goede' en 'slechte' voeding,...
6. **Emoties** – Welke emoties werden gevoeld voor, tijdens en na de eetbui? Soms is het symptoomgedrag een manier om met intense emoties om te gaan of om ze te onderdrukken.
7. **Lichamelijke gewaarwordingen** – Waren er lichamelijke signalen die aan de eetbui voorafgingen? Honger, spanning, vermoeidheid of een leeg gevoel kunnen het gedrag beïnvloeden of versterken.

(*) Deze inhoud is deels geïnspireerd op materialen van het Maudsley Centre (2023).



2. De cirkel doorbreken

Ook al brengt de cirkel van eetbuien en compensatiegedrag vaak veel lijden met zich mee, je zal merken dat je cliënt tegelijk ook erg gehecht is aan de eetbuien en/of specifiek compensatiegedrag. Onderzoek samen met je cliënt de voor- en nadelen van dit patroon en voor welke gedragsverandering je cliënt klaar is.

Vervolgens kan je je cliënt helpen nadenken over manieren om de cirkel te doorbreken aan de hand van volgende kapstokken:

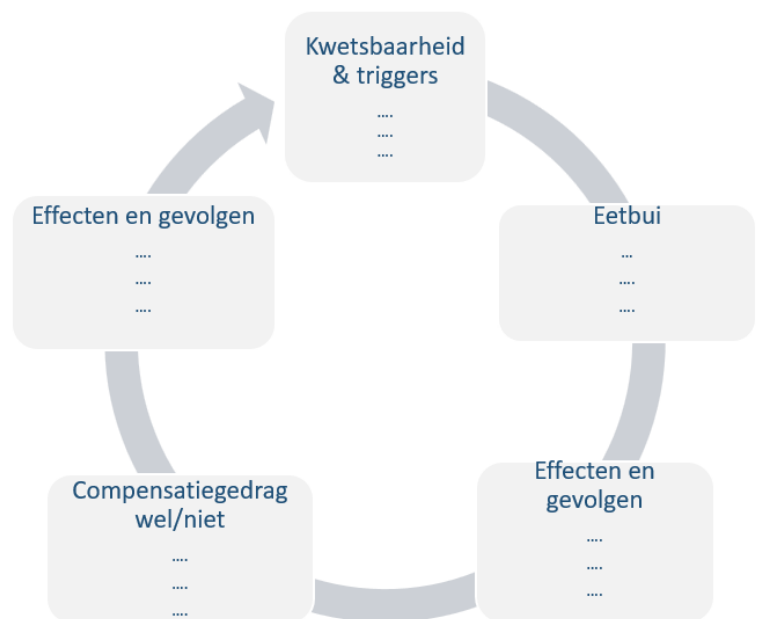
- **Versterken van de vier eetvaardigheden:** Op welke van de [vier eetvaardigheden](#) kan je nog winst boeken? Is er voldoende eetstructuur? Bevatten de maaltijden voldoende energie en voedingsstoffen om te overbruggen tot het volgende maaltijdmoment? Drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes zorgen voor voldoende energie voor het lichaam. Zonder regelmatig en voldoende eten blijft er lichamelijke honger waardoor andere strategieën weinig effect hebben.
- **Uitstapmogelijkheden en gedragsalternatieven** - Op welk moment had je uit de cirkel kunnen stappen? Wat had je op dat moment anders kunnen doen? Welke afleidingstrategieën kunnen helpend zijn om symptoomgedrag uit te stellen? Deze stap helpt bij het aanleren van nieuwe en gezondere copingstrategieën.
- **Volgorde** – Welk symptoom eerst wordt aangepakt, verschilt per cliënt. Om het patroon te kunnen doorbreken, zal het wel essentieel zijn om eerst structuur in het eten aan te brengen en om voldoende te gaan eten om zo de kans op eetbuien te doen afnemen. Vaak lukt het bv. pas om het braken te stoppen wanneer ook de eetbuien afnemen.
- **Wat staat verandering in de weg** – Wat maakt het moeilijk om voor een andere aanpak te kiezen? Welke gedragsalternatieven zijn haalbaarder dan andere?
- **Gewicht** - Het doorbreken van dit patroon zorgt vaak ook voor een tijdelijke gewichtstoename wat voor je cliënt erg beangstigend kan zijn. Dit kan te maken hebben met de vochtbalans in het lichaam (oedeemvorming) bij het stoppen met compensatiegedrag.
- **Supporters** – Wie kan je inschakelen als supporter? Op welke manier kan die helpen op een moeilijk moment?
- **Actieplan voor de toekomst** – Waar kijk je naar uit en waar wil je naartoe? Maak een actieplan op om dit te bereiken en voor moeilijke momenten in de toekomst.

Ondersteunend materiaal

- Een **eetdagboek** kan helpen om inzicht te krijgen wanneer je cliënt een eetbui doet, welke strategieën helpend zijn en welke niet. Een eetdagboek kan ook helpend zijn om in te schatten of het om een subjectief gevoel van overeten gaat of over een objectieve eetbui. Het is mogelijk dat je cliënt denkt dat hij/zij teveel heeft gegeten terwijl dat objectief niet het geval is. [Download Eetdagboek](#) en [Instructies](#)
- Je kan ook gebruik maken van een **registratieformulier voor eetbuien en compensatiegedrag** om op zoek te gaan naar nieuwe strategieën om symptoomgedrag te doorbreken. [Download registratie eetbuien en compensatiegedrag](#)
- De **BETCH** is een vragenlijst die helpend kan zijn om eetbuien en triggers in kaart te brengen. [Download BETCH – vragenlijst eetbuien en triggers](#)

Werk steeds samen

- **Met een klinisch psycholoog/orthopedagoog** om samen de context en de functionaliteit van dit patroon in kaart te brengen en aan te pakken.
- **Met de huisarts** om de lichamelijke gevolgen zorgvuldig te op te volgen (bv. bij braken).
- **Met omstaanders: ouders of partner** zodat je cliënt er niet alleen voor staat en dat de omstaanders handvatten krijgen hoe ze hun naaste kunnen helpen bij het herstellen van het eetpatroon.



Figuur 2: Invulversie van een vicieuze cirkel van eetbuien en compensatiegedrag



Download
infofiche

© 2025 Eetexpert
eetexpert.be

 **Eetexpert**