



ORTHOREXIA, EEN NIEUWE EETSTOORNIS?

De feiten over orthorexia nervosa
van Prof. Dr. Eric F. van Furth,
GGZ Rivierduinen.

Als je de hele dag bezig bent met verantwoord en ‘te gezond’ eten en als je echt weigert om maar iets van ‘on gezond voedsel’ te eten, dan kan dit wijzen op orthorexia nervosa. Bij orthorexia verandert het eetpatroon gaandeweg. Vaak worden steeds meer ingrediënten uit het voedselpatroon verbannen, en op het dieptepunt eet men het liefst rauwe groente en fruit. Is het gezond om op deze manier met eten om te gaan? Is orthorexia nervosa een eetstoornis? Of is orthorexia nervosa een hype?

Eric van Furth, bijzonder hoogleraar eetstoornissen aan het LUMC en directeur van GGZ Rivierduinen Eetstoornissen Ursula zet een aantal feiten over orthorexia nervosa op een rij.

Wat is orthorexia nervosa?

Orthorexia nervosa verwijst naar een obsessie met 'gezond' eten. Deze obsessie gaat gepaard met het hebben van een specifieke overtuiging of het hanteren van strenge dieetregels. Als gevolg van het dwangmatige gedrag of de obsessie kunnen beperkingen, zoals ondervoeding, ondergewicht of interpersoonlijke problemen ontstaan. Ook het gevoel van eigenwaarde kan te veel afhankelijk worden van het zelf gedefinieerde 'gezonde' eetgedrag. Het doel van het 'gezond' eten is het bevorderen van de eigen gezondheid. Orthorexia nervosa is in 1997 voor het eerste beschreven door de Amerikaanse arts Steven Bratman in 1997 in een Yoga tijdschrift.



Is orthorexia nervosa een eetstoornis?

Orthorexia nervosa wordt in de media vaak als eetstoornis beschreven. Maar het is niet opgenomen in het classificatiesysteem van psychiatrische stoornissen, de DSM-5. Orthorexia nervosa is dus formeel geen eetstoornis of psychiatrische stoornis. Bekende eetstoornissen zijn anorexia nervosa, boulimia nervosa en de eetbuienstoornis.

Vaak wordt gedacht dat orthorexia nervosa een zusje is van anorexia nervosa. Een belangrijk verschil tussen beide is dat het motief voor het gedrag sterk verschilt. Bij orthorexia nervosa is het motief gezondheid, bij anorexia nervosa is het motief te willen afvallen.

Er is nog erg weinig bekend over orthorexia nervosa. Zo zijn professionals het nog niet eens over de diagnostische criteria, bestaan er geen goede meetinstrumenten en weten wij nog maar weinig over hoe vaak het voorkomt.

Waarom staat 'gezond' tussen aanhalingstekens?

Bij orthorexia nervosa gaat het om 'gezond eten' of een combinatie van eten en eetregels. Op het internet is bijzonder veel informatie te vinden over eten, diëten, recepten en koken. Door food bloggers en anderen worden vaak gezondheidsclaims verbonden aan een product of dieet. Bijna altijd zijn deze gezondheidsclaims gebaseerd op pseudowetenschappelijke ideeën. Ze klinken vaak heel aannemelijk maar het wetenschappelijke bewijs ontbreekt. Vaak omdat de claim simpelweg nooit onderzocht is.

Gezonde voeding is volwaardige voeding. Dat betekent dat men alle belangrijke voedingsstoffen en de juiste hoeveelheid energie, passend bij geslacht, leeftijd en leefstijl, binnenkrijgt. Voor meer informatie zie het [Voedingscentrum](#).



Is er overlap met andere psychiatrische stoornissen?

Het dwangmatige gedrag, de obsessie en de angst voor ziekte bij overtreding van de eigen dieetregels (catastrofale verwachtingen) beschreven bij orthorexia nervosa vertoont overlap met de obsessief compulsieve stoornis. Sommige patiënten met anorexia nervosa zijn ook overmatig bezig met 'gezond' eten.

Hoeveel mensen herkennen zich in orthorexia nervosa?

Gezond eten is een hype of misschien wel een trend te noemen. Veel mensen beleven plezier aan de nieuwste 'gezonde' diëten. Wij weten niet hoeveel mensen echt geobsedeerd zijn met 'gezond eten'. Het huidige internationale onderzoek laat een enorme spreiding zien, van 7-90% afhankelijk van de onderzoeksgroep en het land. Het aantal mensen dat ook echt lijdt onder zijn obsessie met 'gezond' eten of er hinder of beperkingen door ondervindt is onbekend. Een Amerikaans onderzoek onder studenten liet zien dat minder dan 1% van de ondervraagden last of beperkingen rapporteerde van hun obsessie met 'gezond' eten.

Wanneer is iets een stoornis?

Voordat een combinatie van gedragingen een stoornis kan worden genoemd moet er veel onderzocht worden. Zo is het belangrijk dat het syndroom (de combinatie van gedrag, overtuigingen en kenmerken) duidelijk te onderscheiden is van al bestaande stoornissen. Daarnaast is het belangrijk veel te weten over het voorkomen, het beloop en consequenties voor behandeling.

Mensen vertonen allerlei gedrag dat soms te kwalificeren is als 'raar'. Van stoornis gebonden gedrag spreken wij pas als er naast bovenstaande ook sprake is van lijden, schade aan zichzelf of anderen of van het optreden van beperkingen in het dagelijks leven (sociaal, qua werk, etc.).

Wat kan ik doen als ik denk dat ik orthorexia nervosa heb?

Als je plezier beleeft aan het bezig zijn met 'gezond' eten is er natuurlijk niets aan de hand. Als je (te veel) afvalt, lichamelijke klachten krijgt of je leven er onder gaat lijden is het raadzaam je gedrag te veranderen. Als dit niet alleen lukt betrek er dan je naasten bij. Als dat onvoldoende helpt, is een bezoek aan diëtist of eerstelijns psycholoog mogelijk behulpzaam. Ook de huisarts kan hulp bieden. Als nadere diagnostiek of meer specialistische behandeling nodig is kan een verwijzing naar een eetstoornis specialist wenselijk zijn. Meer informatie over orthorexia nervosa en eetstoornissen is te vinden op Proud2Bme.nl



Eric van Furth, bijzonder hoogleraar eetstoornissen aan het LUMC en directeur van GGZ Rivierduinen Eetstoornissen Ursula