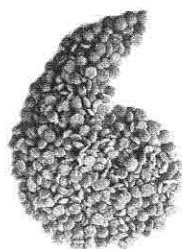
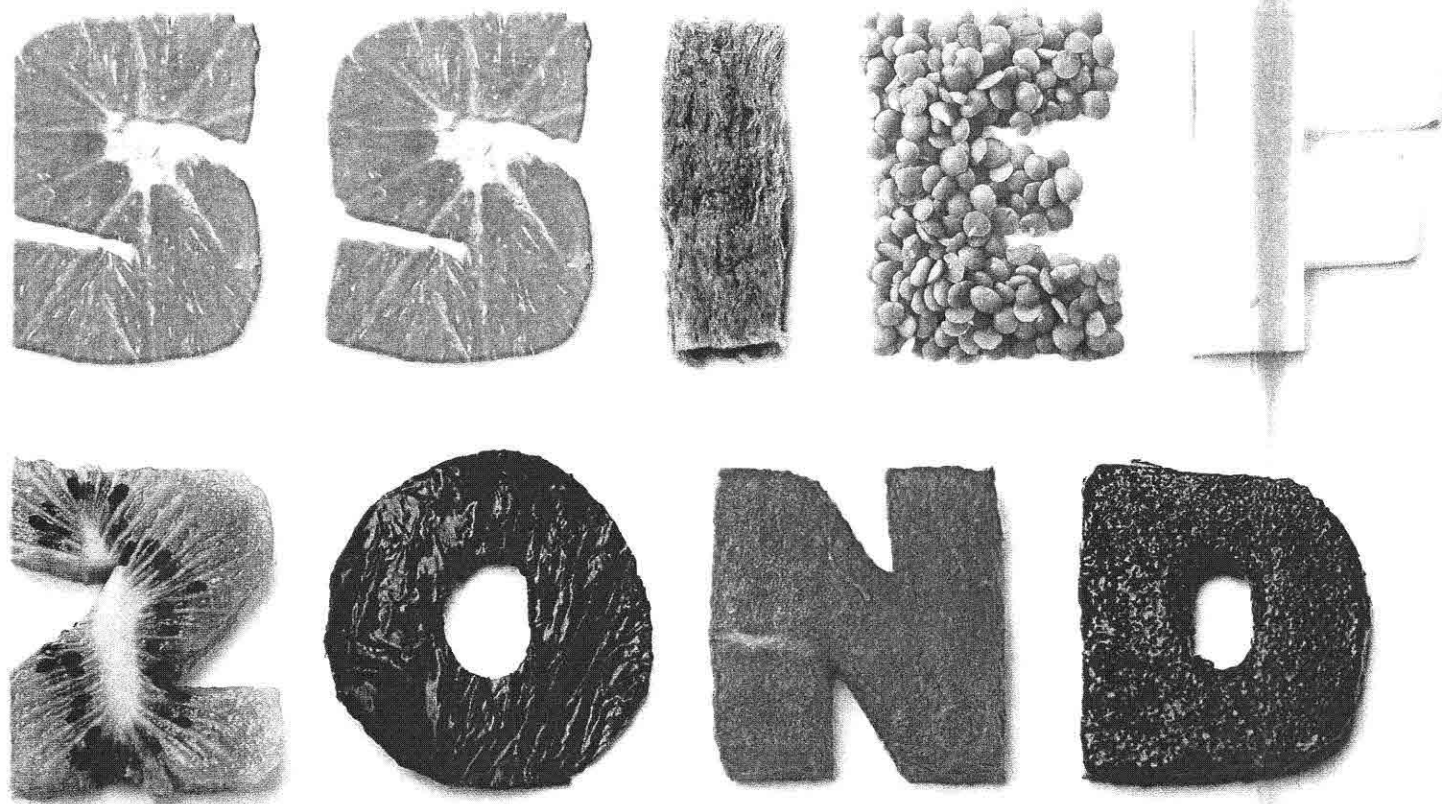




We roken minder, bewegen meer, eten bewuster. Nederlanders vinden hun gezondheid steeds belangrijker. Soms op het obsessieve af. Want die gezondheidscultus heeft een keerzijde: het kan eetgestoord gedrag in de hand werken. 'Ik at alleen nog maar wortels en broccoli en spoelde dat weg met liters kruidenthee.'

TEKST MEREL BLOM BEELD KAREN CANTÚ



Ik had al een tijdje weinig energie. Het leek me het moment om het over een andere boeg te gooien,' vertelt **Miranda Nijenhuis** (33). Misschien waren al die magnetronmaaltijden, kant-en-klare pakjes en zakjes en taartjes toch niet zo'n goed idee. Nu eet de Friezin bewust: haver-mout, fruit, zaden, pitten en noten, tonijn, mager vlees en veel verse groente. En ze sport fanatiek: vijf dagen per week loopt ze hard of doet ze aan *crossfit*, een intensieve kracht- en conditietraining waar ze razend enthousiast over is.

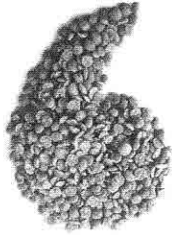
Ze leest veel over voeding. 'Ik gebruik geen melk, yoghurt, kaas of sojaproducten. Ik heb onderzoeken gelezen

die uitwijzen hoe slecht verteerbaar die zijn, en studies die waarschuwen voor het oestrogeen in sojamelk. Van die oestrogenen raakte mijn cyclus in de war.' Wel drinkt ze af en toe een glas karnemelk: 'Mijn lichaam reageert goed op het zuurtje daarin.' Brood en pasta eet ze weinig en dan het liefst de speltvarianten. 'Het is natuurlijk wel een hype, het idee dat brood slecht voor je darmen is. Toch merk ik echt dat mijn lichaam beter reageert op spelt dan op tarwe of volkoren.'

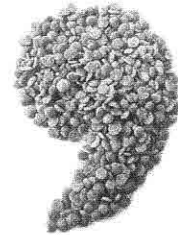
Nijenhuis lacht: 'Tja, als je ergens een vermoeden over hebt, is er altijd wel een onderzoek dat het bevestigt. Ik ben nu vooral heel bewust bezig met naar mijn lichaam luisteren, naar wat het nodig heeft. Eerst zag ik de verandering vooral zelf. Nadat ik ongeveer 10 kilo afgevallen was, kwamen de positieve reacties van mijn omgeving. Iedereen wilde weten hoe ik het gedaan had. Dat werkt motiverend.' Inmiddels zit ze op een gewicht waar ze zich prettig bij voelt: 65 kilo, 15 kilo minder dan anderhalf jaar geleden.

**W**e zijn gezond leven steeds belangrijker gaan vinden. In 2009 had 35 procent van de Nederlanders de intentie het eetpatroon te verbeteren. In 2011 was dat al gestegen naar 41 procent, zo laat onderzoek van het Voedingscentrum zien. We worden ook daadwerkelijk gezonder. We roken minder en de groep mensen met overgewicht houdt eindelijk op te groeien.

Zo gezond mogelijk leven, wordt steeds normaler - ietsjes ➤



## Vroeger vonden mensen vegan chocotaart geweldig. **Nu willen ze eerst weten of er gluten in zitten**



té misschien wel. *Superfoods* zijn zo populair dat zelfs Albert Heijn nu een apart schap heeft voor gojibessen en chiazaad. En een steekproef van het Voedingscentrum onder duizend mensen liet onlangs zien dat 10 procent van de Nederlanders gelooft dat het noodzakelijk is om naast gewone voeding *superfoods* als bijenpollen en kokosolie tot je te nemen. Hoewel inmiddels toch allang is bewezen dat die geen magische krachten hebben.

Ook **Merel Wildschut**, medeoprichter van De Groene Meisjes (het grootste Nederlandse blog over een groen(er) leven) valt het op dat we strenger zijn geworden over wat we gezond en bewust eten vinden. 'Als wij drie jaar geleden een recept plaatsten voor een vegan chocoladetaart vonden mensen dat geweldig. Nu wil iedereen weten of er suiker in zit, of gluten, en hoeveel calorieën er dan in zitten.'

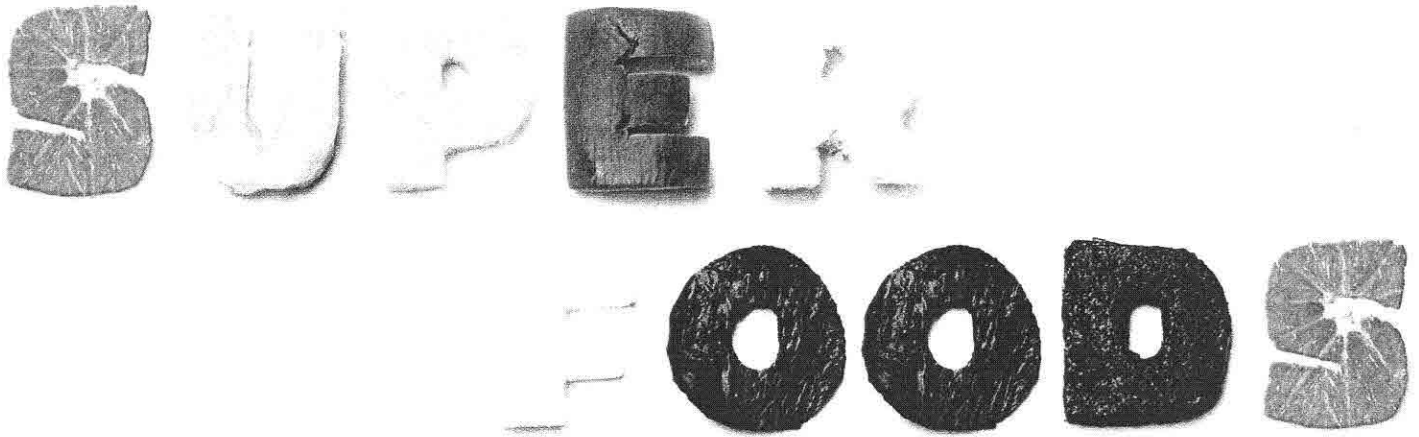
**M**aar hoe gezond is dat supergezonde leven nou eigenlijk? Het gevaar van met z'n allen zo fanatiek met onze gezondheid bezig zijn, is dat het aantal mensen met een verstoorde relatie met voeding toeneemt. **Elske van den Berg**, klinisch psycholoog en

manager behandelzaken van eetstoornissenkliniek Novarum, valt het op dat er in Nederland een duidelijk toename van mensen is die een getroebleerde relatie met eten hebben. 'We raken los van wat gewoon eten is. We eten niet meer als gezin samen aan tafel, zijn bang voor brood en pasta, stoppen met gluten eten terwijl we geen allergieën hebben. De overwaardering in het Westen voor vorm en gewicht werkt wonderlijke soorten van eetgestoord of problematisch gedrag met voedsel in de hand.'

Juist omdat het zo wenselijk is om gezonder te worden, blijft zoiets ook nog eens schrijnend lang onopgemerkt. Een verstoorde relatie met voeding houdt in dat iemand uren per dag nadenkt over hoe je zo gezond mogelijk kunt eten. Zo'n persoon raakt geobsedeerd door voedingswaarden. Eten gaat niet meer om wat lekker is en de zelfwaardering hangt af van hoe goed het lukt om gezond te eten. Als het dan ook niet meer lukt om bij sociale gebeurtenissen mee te eten en iemand de gewone dagelijkse activiteiten aanpast om maar zo gezond mogelijk te kunnen eten, is een eetstoornis een feit. De Amerikaanse arts Steven Bratman

bedacht er in de jaren negentig de term orthorexia voor. Mensen die eraan lijden, ontwikkelen een obsessie met gezond eten. Uiteindelijk leggen zij zichzelf zoveel restricties op – qua variatie en calorie-inname – dat de gezondheid in gevaar komt. Anders dan bij anorexia gaat het niet om gewichtsverlies maar om alleen nog extreem gezond voedsel willen eten. Vitaminetekort, menstruatiestoornissen, haaruitval, chronische vermoeidheid, hartritmestoornissen en – als er niet ingegrepen wordt – uiteindelijk overlijden kunnen het gevolg zijn. Elske van den Berg ziet de gevolgen van orthorexia in de praktijk: 'Op de polikliniek worden nu al mensen behandeld die ernstig dwanggedrag vertonen, obsessief met *powerfoods*, vitamines en mineralen bezig zijn.' De excessen van de gezondheidscultus zullen volgens haar nog verder toenemen. 'Het geloof in de maakbaarheid van het lichaam is groot. Er komen steeds jongere, maar ook steeds oudere patiënten bij ons in de kliniek.'

**B**ij **Sabela Geene** (35) schoot de gezondheidsmanie inderdaad door. Tussen haar 12de en 20ste raakte ze zo geobsedeerd door haar gezondheid dat ze op een gegeven moment alleen nog maar rauwe winterwortels (een stuk of twintig per dag), stronken broccoli en appels at. Ze spoelde het weg met liters kruidenthee. Op het dieptepunt woog Sabela nog maar 37 kilo, bij een lengte van 1.70 meter. Toch ging het haar niet om afvallen. Ze wilde zo gezond mogelijk eten en doordat ze daar in doorsloeg, vielen steeds meer producten af. 'Het was een zware tijd,' vertelt ze. Haar haar viel uit, tanden brokkelden af, haar menstruatie bleef weg en ze raakte geïsoleerd. 'Op dat moment dacht ik echt dat ik gezond at. Ik zat vast in mijn eigen keurslijf van regels,



# 41%

van de Nederlanders heeft de intentie het eetpatroon te verbeteren.

19% wil minder snoepen,  
17% gezond(er) eten en  
15% meer/vaker fruit eten.<sup>1</sup>

## Eén op de vijf tienermeisjes is obsessief bezig met gezond eten.

21,5% geeft aan in paniek te raken als ze aan het einde van de dag bedenken dat ze niet genoeg gevarieerde of waardevolle voedingsstoffen hebben binnengekregen.<sup>2</sup>

# 43%

van de jonge vrouwen (25-45 jaar) wil in 2014 een dieet volgen of gezonder gaan eten.<sup>3</sup>

maar toen ik er middenin zat erkende ik dat niet. Het was veiliger in dat keurslijf te blijven zitten.' Inmiddels zet ze haar ervaring in voor haar bedrijf Steps to Fit, waar ze onder andere kinderen met overgewicht begeleidt.

**D**e patiënten in klinieken die worstelen met dit soort eetgedrag, lijken vaak te worden gedreven door extreme dwangmatigheid. Dat past bij obsessieve compulsieve klachten,' zegt **Sandra Mulkens**, universitair docent bij de onderzoeksgroep eetstoornissen en obesitas van Maastricht University en klinisch psycholoog bij de academische RLAGG in Maastricht. Niet iedereen die gezond leven belangrijk vindt, wordt daarin obsessief of dwangmatig.' Mulkens pleit daarom voor voorzichtigheid met het labeltje orthorexia. Het is (nog) geen erkende eetstoornis - het staat niet in de DSM-5, het handboek voor psychiatrie - en er is nog weinig onderzoek naar gedaan. Mulkens vindt vijf keer per week sporten en wat meepikken van trends als

het paleodiet niet extreem: 'Er is een duidelijk onderscheid tussen ziek gedrag en niet-ziek gedrag. Als iemand niet meer conform de werkelijkheid kan nadenken over voeding, steeds meer gewicht verliest en niet meer functioneert in het dagelijks leven, is er een duidelijk aantoonbaar probleem. Dan kun je met medische of

psychische etiketten komen. Maar als iemand fit en gelukkig is, is zoveel sporten en gezond eten echt niet problematisch. Laten we dat vooral niet ontmoedigen. Het zou juist goed zijn als meer mensen gezonder zouden leven, want overgewicht komt nog steeds te vaak voor.'

Miranda Nijenhuis vindt dat ook. 'Het is maar vanuit welk kader je denkt,' zegt ze. 'Ik vind hoe ik vroeger leefde niet normaal. Die levenswijze ging ten koste van mijn gezondheid en energie. Iemand die één keer per week sport en zich goed voelt, zal mij misschien extreem vinden. Toch zit ik goed in mijn vel, haal er heel veel uit en mijn relatie en werk lijden er niet onder. Ik ben gewoon een heel gelukkig mens.' ●

**SANDRA MULKENS**  
**'Als iemand fit en gelukkig is, is zoveel sporten en gezond eten echt niet problematisch'**