



# Een (on)gezonde obsessie

Tussen gezond leven en een obsessie ligt een dunne lijn. Wat als je liever gaat sporten dan met vrienden afspreekt? En je in de stress schiet als je je stappendoel niet behaalt?

TEKST YASMINE ESSER | BEELD GETTY IMAGES

Fanatiek sporten, alleen nog salades eten, calorieën bijhouden; Laura (34) kan erover meepraten. Toen ze op haar werk steeds meer stress kreeg, besloot ze een online personal trainer in de arm te nemen. Op die manier kon ze werken aan haar gezondheid en de spanning van zich af sporten. Met het trainingsschema van de online coach dook Laura de sportschool in. Al squattend vergat ze haar hoge werkdruk. Op haar werk als projectmanager bij een scheepswerf liep ze steeds achter de feiten aan, maar in de sportschool lukte het wél om te bereiken wat ze wilde. Het werd een verslaving. “Ik deed vier tot zes keer per week krachttraining. Meestal van acht tot tien uur ’s avonds. Op andere dagen liep ik hard. Soms kwam er natuurlijk iets tussen, waardoor ik een training miste en dan was ik bloedchagrijnig. Vaak gaf ik mijn vriend

de schuld, omdat hij zo nodig iets gezelligs moest doen. Het kwam dus goed uit dat hij op een gegeven moment óók meer met zijn gezondheid bezig wilde zijn. Toen konden we op vakantie samen hardlopen en oefeningen doen. Handig!”

Naast een trainingsschema kreeg Laura een voedingsplan van haar online coach: weinig koolhydraten, veel groente en veel eiwitten. Door in een app in te voeren wat ze at, kon de coach feedback geven op haar eetpatroon. “In die tijd stond ik om half zes op, omdat ik vroeg begon met werken en lange dagen

**‘ALS IK BIJ VRIENDEN  
THUIS AT, VROEG IK  
HOE ZE HADDEN GEKOOKT.  
WAS DE GROENTE IN  
BOTER GEBAKKEN OF  
IN OLIJFOLIE?’**

maakte. Voor ontbijten had ik geen tijd, dus deed ik maar aan intermittent fasting, bleek nog goed voor je te zijn ook. Mijn lunch had ik thuis al voorbereid, want in de kantine verkochten ze alleen gefrituurde snacks, en ik wilde een salade met veel groente, kip en ei. Mijn collega's maakten zelfs grapjes over al mijn bakjes. Ik had een ijzeren discipline. Als er op verjaardagen bitterballen en kaasplankjes voorbij kwamen, raakte ik die niet aan. Dat was immers ongezond eten en dat wilde ik niet. Als ik bij vrienden thuis at, vroeg ik hoe ze hadden gekookt. Was de groente in boter gebakken of in olijfolie? En hoeveel hadden ze daar dan van gebruikt? Ik wilde mijn eten natuurlijk goed bijhouden in de app van de personal trainer. Ik deed alles om me fit te voelen. Bovendien zag ik resultaat in de spiegel. Dat ik doorsloeg, had ik helemaal niet door. Ik was toch juist gezond bezig?"

### ORTHOREXIA EN BIGOREXIA

Een obsessieve fixatie op een gezonde leefstijl wordt ook wel orthorexia genoemd. Die aandoening heeft overlappingen met andere eetstoornissen. Het verschil is alleen dat mensen met anorexia en boulimia willen afvallen, terwijl bij orthorexia de nadruk op gezond zijn ligt. Omdat orthorexia geen officieel erkende psychische stoornis is, is er nog niet veel onderzoek naar gedaan en is het onbekend hoeveel mensen hiermee te maken hebben. Bigorexia (sportverslaving) staat wél in het DSM, het handboek voor psychologen, waarin alle psychische stoornissen staan beschreven. Uit onderzoek van bewegingswetenschappers aan de Radboud Universiteit in Nijmegen blijkt dat 35 procent van de mensen die sporten, symptomen van een sportverslaving vertoont. Iemand heeft bigorexia als 'ie vrijwel elke dag sport, met een gemiddelde van zevenenhalf uur per week. Een sportverslaafde voelt zich slecht als hij of zij niet traint en negeert blessures om koste wat het kost te blijven trainen.

### CONTROLEDRANG

Voedingspsycholoog Diana van Dijken benadrukt dat natuurlijk niet iedereen die gezonder wil leven doorslaat in een

**'DAT IK DOORSLOEG,  
HAD IK HELEMAAL  
NIET DOOR. IK WAS TOCH  
JUIST GEZOND BEZIG?'**

ongezonde obsessie. "Het zijn meestal mensen die van nature al vatbaarder zijn voor psychische problemen. Denk aan mensen die heel onzeker of perfectionistisch zijn", vertelt ze. "Maar een obsessie met gezondheid kan ook ontstaan uit controle-drang. Iets in hun leven gaat niet goed – werk of relatie bijvoorbeeld, of ze hebben een moeilijke jeugd gehad – en daar hebben ze geen controle over. Terwijl ze op hun eetpatroon en sportregime wél grip hebben." Laura herkent dat. "Achteraf bleek dat mijn werkdruk veel te hoog was en dat ik sporten en gezond eten gebruikte om de stress te compenseren." Met hulp van een psycholoog pakte ze haar problemen aan. "Ik meldde me met burn-outklachten, maar tijdens de tweede sessie zei de psycholoog: 'Vertel maar, wat is jouw verslaving? Gebruik je drugs, drink je veel?' Toen besepte ik dat sporten en gezond eten mijn obsessie was. Toch heeft het daarna nog een jaar geduurd voor ik het oké vond om een keer een training over te slaan en een dag geen calorieën te tracken in de app. Inmiddels gaat het beter. Ik sport nog steeds, maar de stress eromheen is gelukkig verdwenen."

### DOORSLAAN IN GEZOND GEDRAG

Ook Marieke (28) begon met fanatiek sporten om haar hoofd leeg te maken. Ze had in haar jeugd veel problemen met haar vader gehad en kampte met depressieve klachten, maar in de sport-school dacht ze daar allemaal niet aan. "Het was echt een uitlaatklep. Vaak sportte ik twee keer op een dag: 's ochtends een groepsles, 's avonds hardlopen bijvoorbeeld. Of ik ging anderhalf uur lang van het ene



naar het andere apparaat. De eigenaresse van de sportschool zei weleens: 'Ben je er nou nog steeds?' Dat zag ik alleen maar als compliment."

Ook haar eetpatroon moest gezonder, vond Marieke. Ze wilde alleen nog onbewerkte producten eten, het liefst seizoensgebonden groente. In de zomer at ze witlofsalade, in de herfst pompoen. Vet was uit den boze. "Natuurlijk kreeg ik wel bezorgde reacties, maar daar luisterde ik niet naar. In die tijd ben ik best wat vriendschappen verloren." Haar drang om gezond te zijn, nam steeds ernstigere vormen aan, tot het niet meer draaide om 'gezondheid' maar om 'afvallen'. Gaf de weegschaal een lager cijfer aan? Dan kon ze de wereld aan. Gebeurde er niets? Dat was een teken dat ze nóg meer moest bewegen. Marieke bleek orthorexia en anorexia te hebben. Meerdere behandelingen volgden. "De eerste vond ik onzin. Ik deed het puur voor mijn bezorgde moeder, maar zelf dacht ik nog steeds dat er niets aan de hand was. Pas toen het niet meer lukte om »

# Liever sporten dan sociaal doen

te werken, omdat ik te veel was afgevallen en omdat ik in mijn hoofd alleen nog maar met calorieën bezig was, wist ik dat er iets moest veranderen. Inmiddels heb ik drie jaar een stabiel gewicht. Het blijft mijn zwakke plek en ik kan me niet voorstellen dat ik ooit weer M&M's eet, maar ik sla geen maaltijden meer over. Als ik die neiging heb, ga ik bij mijn zusje eten. Ook kan ik inmiddels beter accepteren dat rottdagen erbij horen en dat ik nare gevoelens niet hoeft te bestrijden met sporten of mezelf uithongeren."

## **AFSPRAKEN AFZEGGEN**

Volgens Diana van Dijken hebben veel mensen het niet door als hun gezonde

leefstijl ongezond wordt. Vaak zien anderen eerder dat het niet goed gaat, dan zichzelf. Hoe weet je dan of je doorslaat? Van Dijken geeft een paar indicaties. "Denk je meteen dat er iets ergs gebeurt en voel je je schuldig als je een keer niet kunt sporten of als je uit eten gaat? Merk je dat je afspraken afzegt of in paniek raakt als mensen onverwacht willen borrelen? Dan is je gezonde leefstijl misschien toch niet zo gezond meer. Er is namelijk heus geen man overboord als je een dag 'ongezond' eet of weinig beweegt. Een gezonde leefstijl draait juist om balans. Denk aan: een gevarieerd eetpatroon met veel vitamines en vezels. Maar dan is er ook heus ruimte voor een frietje, glas wijn of een stuk chocolade. Een van de slechtste

dingen voor je gezondheid is stress en laat je nou net heel gestresst kunnen worden van altijd gezond willen leven."

## **10.000-STAPPENMANIE**

Ook bij Elisa (41) werd gezondheid een obsessie. Dat begon toen ze een smartwatch kocht. "Ik kon precies zien hoeveel stappen ik zette, hoeveel calorieën ik op een dag verbrandde. De buurvrouw bleek ook zo'n ding te hebben en al snel deden we een wedstrijdje wie de meeste stappen zette op een dag. Ik moest en zou winnen. Als ik om kwart voor twaalf 's avonds zag dat zij driehonderd stappen voor liep, had ik mijn schoenen al aangetrokken. Dan liep ik langs haar huis, om te zien of de lichten uit

ADVERTENTIE

# BI LOVE.NL

Datingsite alleen voor Bi-vrouwen.



**'ER IS GEEN MAN OVERBOORD  
ALS JE EEN DAG WEINIG BEWEEGT.  
EEN GEZONDE LEEFSTIJL  
DRAAIT JUIST OM BALANS'**

### Sportjunkie of healthfreak?

**Deze tekenen wijzen erop dat jouw drang naar gezondheid misschien een tikkie doorslaat.**

- › Je voelt je schuldig als je een keer niet aan je sportregime of eetpatroon kunt houden.
- › Als je uit eten gaat, check je eerst zorgvuldig de menukaart online, zodat je het gezondste gerecht kunt kiezen.
- › Je zegt afspraken met vrienden af, omdat je anders niet kunt sporten of omdat je dan ongezond gaat eten of alcohol drinken.
- › Van spontane uitjes raak je in paniek.
- › Je wordt onrustig en chagrijnig als je een training mist.
- › Sporten en gezond eten is eigenlijk een manier om controle te houden op je leven.
- › Je denkt dat je pas goed, leuk of knap genoeg bent wanneer je een gezonde leefstijl hebt.
- › Je voelt altijd de druk om te presteren.
- › Mensen in je omgeving beginnen bezorgde vragen te stellen over je leefstijl.

waren. Sliep ze? Dan kon ik ook met een gerust hart naar huis. Als mijn man weg was en ik alleen thuis was met onze dochter, liep ik in een flink tempo rondjes om de tafel, of ik ging staan marcheren. Winnen gaf me een kick, ik wilde per se de beste zijn." Elisa vond niet dat haar wandelverslaving te ver ging. Zelfs toen ze liever een blokje om liep dan met vriendinnen op het terras te zitten, vond ze zichzelf nog heel gezond bezig. De ommekeer kwam pas toen haar smartwatch stuk ging. "Eerst raakte ik in paniek. Maar terwijl ik wachtte tot ik een

nieuwe zou krijgen, ebde het onrustige gevoel weg. Uiteindelijk heb ik de nieuwe smartwatch wel weer om gedaan. En ik zet nog steeds ruim 10.000 stappen per dag, maar nu omdat ik train voor de Nijmeegse Vierdaagse, niet omdat ik per se wil winnen van de buurvrouw."

Het lukte Elisa op eigen houtje weer een gezonde balans te vinden in haar leven. Marieke en Laura zochten hulp. Iemand zoeken om mee te praten kan inderdaad heel fijn zijn, beaamt voedingspsycholoog Van Dijken. "Maar voor sommige mensen

kan het ook al goed zijn om te realiseren waaróm je eigenlijk gezonder wilt leven. Voel je een enorme prestatiedruk? Gaat er iets niet goed in je leven en denk je dat je door te sporten en gezond te eten controle kunt hebben? Of denk je dat je iets aan jezelf moet veranderen, dat je pas goed genoeg bent als je een gezonde leefstijl hebt?" Volgens van Dijken draait gezond zijn niet om heel veel groente eten en regelmatig sporten. De sleutel naar een écht gezonde leefstijl, eentje met balans, is zelfliefde en zelfacceptatie. •