

Diaboulimia

de gevaarlijkste eetstoornis ter wereld

Door diabetes ben je altijd maar bezig met eten en vaak ook met je gewicht. Een cocktail die bij sommige jongeren, met name meisjes, kan leiden tot een eetstoornis. Zoals 'diaboulimia': veel eten, en dan geen insuline gebruiken om af te vallen. **TEKST DANA PLOEGER ILLUSTRATIE WELMOET DE GRAAF**

Net als iedere andere tiener experimenteren tieners met diabetes type 1 ook. Junkfood eten of stiekem alcohol drinken; het hoort bij die fase, hoe lastig ook. Sommigen zijn in de puberteit bezig met hun uiterlijk. Doordat tieners met diabetes dag in dag uit met eten bezig zijn, kunnen ze in deze fase een eetstoornis ontwikkelen. En daar is nog te weinig aandacht voor, vindt kinderarts en diabetoloog Henk-Jan Aanstoot van Diabeter. "Niet het experimenteren met het gewicht is het probleem, maar het risico dat dergelijk gedrag uitgroeit tot een eetstoornis. Een beetje experimenteren is iets anders dan maandenlang insuline verminderen om af te vallen. Dat is

een glijdende schaal, waar we als patiënten, artsen en ouders meer aandacht voor moeten hebben."

Alarmbellen

De arts vindt dat dit fenomeen in ieder tienergezin bespreekbaar moet zijn. "Als een tiener een oplopend HbA1c heeft en een schommelend gewicht, moeten alle

alarmbellen afgaan." Daarnaast zijn herhaaldelijke episodes van hypoglykemie of een ketoacidose indicaties dat er meer aan de hand kan zijn. "Wanneer iemand opvallend gedrag vertoont rond eten, zoals extreem veel of juist weinig eten, is er grote kans op het ontwikkelen van een eetstoornis met alle complicaties op latere leeftijd van dien." Uit recent Canadees onderzoek blijkt dat veel van deze jongeren al voor hun 35e ernstige complicaties krijgen als retinopathie, nier-, hart- en vaataandoeningen en aanzienlijk eerder overlijden. Britse onderzoekers noemen diaboulimia dan ook 'de gevaarlijkste eetstoornis ter wereld'. ◀

Waar kun je terecht voor hulp?

Allereerst is het herkennen en erkennen van groot belang. Bespreek dit met je behandelteam. Zij kunnen nader onderzoek doen en je zo nodig verwijzen voor verdere behandeling. In Nederland bestaan er speciale klinieken voor jongeren met eetstoornissen, zoals Rintvelt en de Ursula kliniek. Helaas zijn er geen klinieken gespecialiseerd in diabetes.

Welke eetstoornissen komen voor?

Vooral 'diaboulimia' komt voor: een aandoening waarbij jongeren met diabetes gaan 'spelen met hun gewicht', omdat ze zichzelf te dik vinden. Dat betekent dat ze minder insuline spuiten, waardoor ze door hun hoge bloedglucosewaarden gewicht verliezen. Dit komt bij een op de drie meisjes met diabetes type 1 voor, blijkt uit Amerikaans onderzoek. Er zijn ook jongeren die de gewoonten van anorexia- of boulimiapatiënten overnemen. Zoals braken, laxeren of heel veel sporten.

Hoe bespreek je zo'n gevoelig onderwerp?

Iedere jongere met diabetes ergert zich het meest aan overbezorgde ouders. Om toch contact met je tiener te houden, kun je bijvoorbeeld afspreken dat je elke vrijdag vijf minuten mag vragen hoe het gaat - en dan moet je het de rest van de week ook laten. Als dat goed loopt, ontstaat er weer vertrouwen. Als je je zorgen maakt, spreek dat dan uit. En wijs op mogelijkheden om dit met het behandelteam en in het bijzonder met een psycholoog te bespreken. Vaak weren jongeren die hulp af, maar als je eerlijk je zorgen deelt zal je kind ook geneigd raken hierover met je te praten.



Sanne

(28, psychologe, diabetes type 1 sinds haar 8ste) had drie jaar lang last van

boulimia: "In mijn puberteit had ik nog nergens last van. Toen ik ging studeren wisselde mijn gewicht erg, mijn bloedglucosewaarden ook, ik sportte niet meer en was totaal mijn ritme kwijt. Ik was net 18, kreeg eetbuien en raakte daarna in lichte paniek, omdat ik wist dat het niet goed was voor mijn diabetes. Ik voelde me echt zo dom dat ik slecht at, toch kon ik niet anders. Heel veel eten, het uitspugen en niet spuiten was mijn manier om controle te hebben, om af te vallen. Ik voelde me rot, terwijl mensen me juist complimenten gaven dat ik er zo goed uitzag. Ook tijdens mijn diabetescontroles vroeg niemand echt door. Hadden ze dat maar gedaan. Want zelf praatte ik er zeker niet over. Ik voelde me erg alleen, had het idee dat niemand snapte waar ik doorheen ging. Toen de paniekaanvallen erger werden, vertelde ik het mijn ouders. Ik had behoefte aan professionele hulp, maar vond die niet gelijk. Uiteindelijk kwam ik terecht bij Human Concern, met ervaringsdeskundigen; hoewel zij niet veel van diabetes afwisten, hielpen die gesprekken wel. Mijn zelfvertrouwen groeide en het lukte me na anderhalf jaar te stoppen met die eetbuien. Het gaat nu goed. Ik vertel dit verhaal om andere meisjes op hun hart te drukken het vooral aan iemand te vertellen."

Hoe voorkom je dat jongeren eetstoornissen ontwikkelen?

Artsen, ouders en diabetesverpleegkundigen moeten meer aandacht besteden aan omgaan met voeding (en niet alleen koolhydraten) en lichaamsbesef in combinatie met diabetes. Elke jongere heeft weleens een vreetbui, laat zien dat het erbij hoort. Maak van het HbA1c geen rapportcijfer. Erken dat het hebben van diabetes, zeker in de puberteit, een ingewikkeld pakket is waar risico's aan kleven. Doe niet te krampachtig, bespreek het en grijp in als je ziet dat het gedrag ontspoot. Zoek hulp als het probleem ernstiger wordt.

Hoe herken je dat je kind een eetstoornis heeft?

Belangrijke signalen zijn:

- Gewichtsverlies of wisselend gewicht
- Oplopend HbA1c
- Geen insuline willen toedienen en/of niet willen meten
- Altijd willen spuiten/bolussen zonder dat iemand (ook binnen het gezin) het kan zien
- Niet gewogen willen worden op afspraak
- Afspraken afzeggen
- Depressief voelen, angsten en spanningen ervaren
- Meer letten op calorieën dan op koolhydraten

Alexandra

(64, ergotherapeut) is de moeder van Sanne:

"Ik kan nog steeds emotioneel worden als ik denk aan de periode dat Sanne haar eetbuien had en er met niemand over praatte. Dat ze zich toen zo alleen voelde! Ik zou willen dat ik er toen meer voor haar was geweest maar we wisten eenvoudigweg niet dat het zo slecht met haar ging. Sanne was net een jaar op kamers en we hadden wel door dat ze niet top in haar vel zat, maar je wilt zo'n beginnende student ook niet steeds op de huid zitten. En als ik langsging en vroeg hoe het ging, wuifde ze onze zorgen weg. Tot het echt niet meer ging en ze het ons vertelde. Ik kwam met oplossingen en tips, terwijl ze vooral behoefte had aan een arm om haar heen, een luisterend oor. Maar ik was in paniek. Ik zocht hulp, belde haar diabetesverpleegkundigen, maar er lijkt weinig adequate hulp te zijn. Daarom ben ik nu op een missie. Ik wil dat er veel meer over wordt gepraat en dat er goede hulp komt. Want door altijd maar met eten, je lichaam en diabetes bezig te zijn, ligt een eetstoornis echt op de loer. Daar moet veel meer aandacht voor komen. Gelukkig gaat het nu goed met Sanne, ik ben waanzinnig trots op haar, op hoe zij dit te boven is gekomen." ◀

