

Eetstoornissen bij jonge kinderen verwacht je niet



Sem wordt door Annemarie van Bellegem behandeld voor zijn eetstoornis anorexia athletica. | beeld Rufus de Vries

08 maart 2016, 18:37
Arenda Vermeulen

Sem (12) heeft anorexia athletica, een eetstoornis waarbij de focus ligt op sportprestaties Een kind dat op de basisschool zit en anorexia nervosa heeft, het komt steeds vaker voor. Maar liefst 40 procent van het aantal aanmeldingen bij klinieken voor eetstoornissen komt van kinderen tussen de 8 en 14 jaar. Ziekenhuizen en klinieken lopen tegen hun grenzen aan; er is te weinig plek voor deze kinderen.

Bij de meeste meldingen is er sprake van anorexia nervosa. Maar ook bijvoorbeeld boulimia komt voor. Kinderarts Annemarie van Bellegem, werkzaam bij het AMC en gespecialiseerd in eetstoornissen bij kinderen, ziet een toename van het aantal jonge kinderen. 'Als kinderartsen maken we ons daar echt zorgen over.'

Brandende vraag is: hoe komt het dat kinderen steeds jonger een eetstoornis ontwikkelen? Volgens de kinderarts spelen verschillende factoren een rol. 'Ten eerste de prestatiedruk. Kijk naar de schema's van kinderen. Ze moeten heel veel. Bij een kind met aanleg voor perfectionisme kan dat leiden tot een eetstoornis.' Maar ook de focus in de maatschappij op gezonde voeding speelt een grote rol. 'Er is een angst ontstaan voor overgewicht.' Maar het is nooit één factor legt ze uit. Andere zaken die meespelen zijn: de omgeving, het geïnternaliseerde zelfbeeld (red. Wat we in Nederland als schoonheidsideaal zien), sociale media, maar ook intrinsieke factoren zoals karakter en genetische aanleg.

naïef

Kinderen met anorexia nervosa springen het meest in het oog vertelt Annemarie van Bellegem. 'Want kinderen hebben relatief snel ondergewicht en dat leidt tot complicaties.'

Anorexia begint met het veranderen van het eetpatroon, waarbij er eten wordt vermeden of er uitsluitend gekozen wordt voor gezonde voeding. Er ontstaat een angst voor eten en de behoefte om grip te houden op eten. Hierbij komt vaak overmatige bewegingsdrang voor. Kinderen kunnen hierdoor in een sociaal isolement raken en schoolprestaties kunnen snel achteruitgaan. 'Als ouders of leraren denken 'er gaat iets mis' is dat vaak ook zo en moet er aan de bel getrokken worden.'

Ondanks de opvallende signalen weet de kinderarts dat veel huisartsen de eetstoornis bij kinderen niet herkennen. 'Ze komen het niet vaak tegen in hun praktijk. Bovendien presenteren jonge kinderen zich ook heel anders dan pubers met dezelfde eetstoornis. Kinderen zijn er namelijk nog wat naïef in. Ze weten niet zo goed wat hen overkomt en kunnen ook moeilijk verwoorden wat er in hen omgaat.'

heftige angst

Een jong kind met een eetstoornis roept veel op bij hulpverleners en ouders, vertelt Annemarie van Bellegem. 'De strijd in hun hoofd is heel indrukwekkend. Ze kunnen een heftige angst voor eten hebben. Voor hen is die angst vergelijkbaar met de angst die iemand heeft die een brandend huis in wordt gestuurd.' Daarnaast is het lichamelijk een zeer ernstige ziekte. 'Als een lichaam dat in de groei is niet voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, worden er een aantal processen *on hold* gezet. Het gaat dan om de groei, de botopbouw en de seksuele rijping van het kind. Maar ook voor het brein heeft het gevolgen. Dit zijn zaken die niet meer terug te draaien zijn. En doordat deze kinderen signalen van het lichaam negeren, ontstaat er een loskoppeling van het brein en het lichaam. Ze ervaren dan bijvoorbeeld niet dat hun hart langzaam klopt.'

Een van de kinderen die Annemarie van Bellegem op dit moment behandelt, is Sem. Hij is 12 jaar en zit in groep 8. Hij worstelt sinds een jaar met anorexia athletica, een nog niet officiële vorm van anorexia nervosa waarbij de focus ligt op de sportprestaties. Sem: 'Ik ging op een gegeven moment minder eten, omdat ik dacht dat ik dan sneller en sportiever zou zijn.' Sem vertelt dat hij in de selectie bij de voetbalclub speelt en daarnaast ook op tennis zit. Vooral in voetbal wil hij beter worden. 'Tennis doe ik gewoon voor mijn plezier.' Toen hij net twaalf was, werd hij zich veel bewuster van zichzelf. 'Kinderen uit mijn klas zeggen altijd al dat ik zo licht ben. Ineens voelde dat goed voor mijzelf. Ik kwam

in die tijd een keer bij een vriendje en die at nooit tussen de middag. Dat wilde ik toen ook niet meer.'

selfies

Zijn moeder Jacqueline vertelt dat het haar opviel dat Sem tijdens een vakantie in een all-inclusive resort erg weinig eten nam en zo met zijn lichaam bezig was. 'Hij begon steeds meer over zijn lichaam te praten en nam veel foto's van zichzelf die hij op sociale media zette. Sem reageert: 'Ik wilde horen dat ik er goed uit zag. Daar was ik onzeker over.'

Na de bewuste vakantie werd het steeds erger. Als zijn moeder aan het koken was, keek Sem ondertussen op de verpakkingen wat er allemaal in zat. 'Hij was er continu druk mee. Op een gegeven moment hebben we in zijn telefoon gekeken. Hij bleek oneindig veel dingen opgezocht te hebben over koolhydraten, eiwitten en vetten. En we vonden ontzettend veel selfies. Toen dachten wij: wat is hier aan de hand? Maar we dachten niet aan een eetstoornis; dat denk je niet bij een jongen van 12 jaar.' Zijn ouders zagen hem verslechteren. Sem at alleen bij het ontbijt wat yoghurt met fruit. Op school nam hij niks. Bij het avondeten at hij pas weer een beetje. Jacqueline: 'Hij had wallen onder zijn ogen, zag bleek en werd steeds slomer. Op een gegeven moment wilde hij ook niet meer drinken. Ik liep de hele dag met een flesje water achter hem aan. Waarschijnlijk wilde hij het niet, omdat je van water ook een vol gevoel krijgt. Dan zei hij: 'Ik heb een dikke buik'. 'Wij dachten steeds: het komt wel goed. Op een gegeven moment heeft hij tegen zijn juf gezegd dat hij hulp wilde. Toen zijn we naar de huisarts gegaan. We kregen te horen dat we over een week bij de kinderarts terechtkonden; eerder was er geen plek. In die tussenliggende week heeft hij niks meer gegeten. Hij verzwakte enorm.' Sem vertelt dat zijn moeder heel veel op hem in praatte in de hoop dat hij weer zou eten. Maar dat werkte niet. Jacqueline: 'We gingen zelfs 's nachts waken, omdat zijn hart heel langzaam pompte en hij steeds slechter werd. Hij kon bijna niet meer lopen. Achteraf gezien had de dokter ons meteen naar het ziekenhuis moeten sturen. Maar bij de dokter sprak Sem nog goed en was hij helder. En wij hadden 112 moeten bellen. Sem was er bijna niet meer geweest.' In het Emma Kinderziekenhuis heeft Sem twee weken aan de hartbewaking gelegen en werd hij klinisch hervoed. 'Pas toen hij opgenomen werd, hoorden we voor het eerst dat het een eetstoornis was en viel de term anorexia. Dat is voor ons nog steeds heel moeilijk om te bevatten. Ook de omgeving zegt: 'Een kind van 12 met anorexia? Dat kan toch niet?!"

Sem werd na ontslag van de tienerafdeling een tijdje thuis behandeld. Omdat dit onvoldoende hielp, is hij opgenomen in de gespecialiseerde kliniek van het AMC. Hij vertelt dat hij daar meteen is gaan eten, omdat hij doodsbang was voor de sonde. 'Ik volgde heel precies de eetlijst. Ik wist dat als ik iets zou overslaan ik meteen aan de sondevoeding moest.'

rusten

Op het moment van het interview is Sem net een week thuis. Hij praat niet graag over de kliniek. 'De kliniek is echt mijn nachtmerrie. Ik wilde er zo snel mogelijk weg. Maar daardoor ben ik wel weer gaan eten. Hoe een dag in de kliniek eruitziet? Zitten, eten, rusten onder een dekentje, zitten, eten, rusten onder een dekentje, tv-kijken, niks doen ...' Zijn moeder vult hem aan: 'Dat is alleen in de eerste twee fases. In de herstelfase en de ontslagfase is er ook ruimte voor sport en spel en zijn er gespreksgroepen.'

Jacqueline is blij dat haar zoon weer thuis is, maar is ook bang dat hij weer onder de 30 kilo komt. Als dat gebeurt, hebben we een probleem. Dan moet hij naar de dagbehandeling van de kliniek. Het valt niet mee om er op toe te zien dat Sem de eetlijst strikt volgt. In de kliniek had hij echt een stok achter de deur. Dat is thuis anders. Ik wil heel graag dat er een gezond kind aan mijn tafel zit en dat Sem straks lekker naar de middelbare school kan fietsen zonder dat ik me daar zorgen over hoeft te maken.'

Volgens kinderarts Annemarie van Bellegem zijn jonge kinderen relatief goed te behandelen. Hoe eerder je erbij bent, hoe beter. In de behandeling van deze leeftijdsgroep ligt volgens de arts de focus op voedingsmanagement en normaliseren. 'Ze leren weer een normaal eetpatroon aan. Gewichtstoename is prioriteit nummer één, want daarmee verdwijnen de meeste klachten.'

Annemarie van Bellegem vertelt dat er te weinig plek voor deze kinderen is en de ziekenhuizen en klinieken tegen de grenzen aanlopen. 'We hebben te maken met wachtlijsten, terwijl deze kinderen vaak niet kunnen wachten; hun situatie is soms echt levensbedreigend, zoals bij Sem.'

Net als zijn moeder kijkt Sem ernaar uit overal weer aan mee te kunnen doen. 'Ik wil mijn eigen leven oppakken: zelf bepalen wat ik eet en weer gaan voetballen. Maar het komt er nog niet van, want mijn lichaam moet eerst reserves opbouwen. Daar zit ik mee te vechten. In mijn hoofd is het wel veranderd. Ik heb nu geen reden meer om niet te eten.' ■

feiten over anorexia nervosa

Ongeveer 5600 mensen lijden in Nederland aan anorexia nervosa.

95 % van de patiënten is meisje, 5 % is jongen

Ieder jaar komen er in Nederland circa 1300 meisjes met anorexia bij.

Ongeveer 45 % van de patiënten herstelt volledig, 30 % verbetert gedeeltelijk en 25 % herstelt niet.

Tussen de 5 en 10 % van de patiënten overlijdt aan de gevolgen van deze ziektes (door slechte lichamelijke conditie of suicide).

Van alle psychiatrische ziekten overlijden de meeste mensen aan anorexia nervosa.