

Cliënten hand-out over de effecten van het hebben van ondergewicht

De effecten van het hebben van ondergewicht

Het vasthouden van een te laag lichaamsgewicht is ongezond en schadelijk. Het heeft vele negatieve effecten op iemands lichamelijke, psychische en sociale functioneren.

De kennis over de gevolgen van een laag lichaamsgewicht is verzameld vanuit diverse bronnen, waaronder studies naar de effecten van hongersnoden en andere experimentele studies waarin vrijwilligers langdurig een streng dieet volgden. Deze onderzoeken hebben duidelijke bevindingen opgeleverd, die hieronder worden samengevat.

Als jij ondergewicht hebt en een eetstoornis zal je precies dezelfde negatieve effecten ondervinden.

Psychologische effecten

Het denken

Het denken wordt aangetast door het hebben van ondergewicht. Dit is niet heel verrassend aangezien het brein een grote hoeveelheid energie (bijv., calorieën) nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Het denken wordt inflexibel bij een laag lichaamsgewicht, met als gevolg moeite om snel te schakelen van het ene naar het andere onderwerp. Ook wordt het moeilijk om beslissingen te nemen.

De concentratie gaat bijna altijd achteruit, al zijn mensen zich daar mogelijk niet altijd van bewust, omdat ze zichzelf dwingen om zich te focussen op waar ze mee bezig zijn. Een deel van de verslechtering van de concentratie heeft te maken met het continu hebben van gedachten aan voedsel en eten (secundair aan te weinig eten) die de mogelijkheid om te kunnen focussen op andere dingen belemmeren. Sommige mensen merken dat ze zelfs dromen over voedsel en eten.

Het vrijwel voortdurend denken aan voeding en eten heeft secundaire effecten. Sommige mensen raken hierdoor bijzonder geïnteresseerd in koken en gaan daarom recepten lezen en kookprogramma's kijken en mogelijk zelf ook veel koken. Tegelijkertijd neemt de interesse voor andere zaken af. Vroegere interesses en hobby's worden opgegeven.

Gevoelens

De stemming lijdt onder het hebben van ondergewicht. Deze is over het algemeen meer somber en mensen raken sneller geïrriteerd.

Gedrag

Mensen die significant ondergewicht hebben veranderen ook in gedrag. Als zij al een lange tijd ondergewicht hebben kunnen ze gaan denken dat dit hun "*persoonlijkheid*" is, terwijl hun echte persoonlijkheid verborgen blijft de effecten van het ondergewicht.

Een van de meest opvallende gedragsveranderingen is een verhoogde mate van "obsessiviteit". Deze term verwijst naar de neiging om inflexibel en star te worden in eigen routines. Vaak gaat dit samen met meer moeite om spontaan te zijn.

De obsessiviteit springt vaak vooral in het oog als het om eten gaat. Mensen eten bijvoorbeeld op een hele specifieke manier. Eten kan een soort mini "ceremonie" worden die ze alleen moeten uitvoeren. Sommige mensen eten heel langzaam en kauwen elke hap een aantal keren; anderen eten volgens een bepaald ritueel, bijvoorbeeld altijd van het hetzelfde bord of door eten in kleine stukjes te snijden.

Het verzamelen van voorwerpen is een ander teken van de obsessiviteit, hoewel niet iedereen dit doet. Ze kunnen voedsel of andere dingen verzamelen. Vaak kunnen mensen niet uitleggen waarom ze verzamelen.

Sociale effecten

Het hebben van ondergewicht heeft vergaande gevolgen op het sociale functioneren. Er is een neiging zich naar binnen te richten en op zichzelf te concentreren. Dit wordt versterkt door meer behoefte aan routine en voorspelbaarheid en moeite met spontaan zijn. Het gevolg is dat mensen zich vaak terugtrekken uit het sociale leven en gewend raken aan deze manier van leven.

Daarnaast is er een vermindering van seksuele interesse (als gevolg van hormonale veranderingen). Dit kan ook het terugtrekken uit het sociale leven versterken.

Lichamelijke effecten

Het hebben van ondergewicht kan veel verschillende effecten hebben op de lichamelijke gezondheid. De precieze effecten zijn afhankelijk van de aard en omvang van het voedingsstoffentekort.

Hart en bloedsomloop

De gevolgen voor het hart en de bloedsomloop zijn vergaand. Er gaat hartspiermassa verloren, waardoor het hart verzwakt. De bloeddruk daalt en de hartslag (pols) wordt langzamer. Er is een verhoogd risico op ernstige hartritmestoornissen (aritmieën).

Seks hormonen en vruchtbaarheid

Ook de effecten op de hormonale functies zijn vergaand en de processen die niet van levensbelang zijn stoppen. Dit heeft tot gevolg dat de productie van geslachtshormonen sterk daalt en mensen onvruchtbaar worden. De zin in seks verdwijnt en de ontvankelijkheid voor seksuele prikkels neemt af.

Botten

Botten worden minder sterk. Dit komt deels door de hormonale veranderingen, deels door de daling van het gewicht dat de botten moeten dragen, en deels direct door het eetpatroon. Het resultaat is een verhoogd risico op osteoporose en botbreuken.

Spijvertering

De darmen worden trager, met als gevolg dat voeding er trager doorheen gaat. Het duurt daardoor veel langer voordat het voedsel van de maag naar de dunne darm wordt getransporteerd, waardoor mensen zich snel vol voelen, ook na relatief weinig eten. De smaakzin kan achteruitgaan, met als gevolg dat sommige mensen grote hoeveelheden kruiden en specerijen gebruiken om hun eten smaak te geven. Er kan een aanhoudend hongergevoel zijn.

Spiëren

De spiermassa neemt af, met spierzwakte als mogelijk gevolg. Dit is het duidelijkst te zien als iemand de trap oploopt of vanuit zittende of hurkende houding probeert op te staan.

Huid en haar

De effecten variëren. Er kan donshaar (lanugo genoemd) gaan groeien op het lichaam, vooral op het gezicht, buik, rug en armen. Het hoofdhaar kan uitvallen. De huid wordt vaak droog en kan een oranje gloed krijgen.

Temperatuurregulatie

De belangrijkste verandering is een lagere lichaamstemperatuur. Sommige mensen voelen zich door en door koud.

Slaap

De slaapkwaliteit gaat achteruit bij ondergewicht. De slaap is minder verkwikkend en men heeft de neiging vroeg wakker te worden.

Aanvulling: Sommige van bovenstaand beschreven effecten zijn eerder een direct gevolg van langdurige ondervoeding dan een laag gewicht en komen voor bij iedereen met ondervoeding, los van het daadwerkelijke gewicht.

De betekenis van deze effecten

Er zijn 5 belangrijke aandachtspunten:

1. **Een aantal dingen die je nu moeilijk of vervelend vindt zijn waarschijnlijk een direct resultaat van een te laag gewicht**
2. **Veel mensen die ondergewicht hebben denken onterecht dat hoe ze nu zijn een weergave is van hun persoonlijkheid.** Het is erg belangrijk om te benadrukken dat je persoonlijkheid verborgen blijft door de effecten van het hebben van ondergewicht en je ware persoonlijkheid wordt alleen zichtbaar wanneer je uit het ondergewicht komt.
3. **Een aantal effecten van een te laag gewicht zijn gevaarlijk of veroorzaken blijvende schade aan je lichaam** (bijv. de effecten op je hart en bloedcirculatie en de effecten op je botten).
4. **Een aantal effecten van een te laag gewicht houden je "gevangen" in je eetprobleem** (bijv. teveel denken aan voedsel en eten; inflexibel zijn en vast moeten houden aan routines en rituelen; moeite hebben met het nemen van beslissingen; geen zin hebben in sociale gelegenheden, moeite hebben met concentreren; snel een vol gevoel hebben).
5. **Bijna al deze effecten zullen verdwijnen als je weer op een gezond gewicht komt**

Tabel 11.2 uit Fairburn CG, Cognitive Behavior Therapy en Eating disorders, Guilford Press, New York, 2008.