

Maer, maerder, maerste

Deur: Michelle Linnert | Dinsdag 13 Julie 2010 12:31

<http://www.iip.co.za/nuus/Maer-maerder-maerste>

Hoeveel weet jy van eetversteurings?

Weet jy wat "bigorexia" is? Weet jy waar dit vandaan kom en hoe dit behandel word? As jy "nee" geantwoord het, lees hier hoe jy 'n eetversteuring kan vryspring en steeds jou sexy-ste self wees.

MICHELLE LINNERT vertel meer.

As jy aan 'n eetversteuring dink, duik "anorexia nervosa" of "bulimie" waarskynlik eerste in jou gedagtes op. Wel, dis lankal nie meer die enigste of ernstigste eetversteurings nie. Die kenners meen die toename in pasiënte met eetsiektes is kommerwekkend.

Wat moet jy weet om die strikke te vermy?

Check uit wat die kenners te sê het:

Wat is eetversteurings?

"Dit verwys na die toestand waar te min of te veel geëet word." (Volgens prof. Senekal gaan dit gepaard met óf om niks daaromtrent te doen, óf maniere om daarvan ontslae te raak.). Dit gaan gewoonlik gepaard met 'n versteurde liggaamsbeeld en 'n oormatige fokus op die belang van voorkoms in evaluering van eie waarde."

- Prof. Mar-janne Senekal (MS)

"Eetversteurings ontstaan wanneer kosinname ernstig beperk word, wanneer jy kos wegsteek of daarmee speel, wanneer jy obsessief of geheimsinnig optree wanneer dit by kos kom, wanneer jy skuldig voel omdat jy geëet het en dan probeer kompenseer daarvoor deur dit weer op te bring." - Elienne Horwitz (EH)

Hoe algemeen is eetversteurings tans onder Suid-Afrikaanse tieners?

Horwitz sê navorsing dui daarop dat 4% van Amerikaanse tieners eetversteurings ervaar. Daar is egter nie soortgelyke navorsing in Suid-Afrika beskikbaar om tot dieselfde gevolgtrekking te kom nie.

Senekal sê daar is bewerings dat eetversteurings dalk aan die toeneem is, veral onder swart vroue en meisies. Daar is egter geen bewyse hiervoor nie.

Watter groep is meer ontvanklik - seuns of meisies -- en hoekom?

"Hoewel eetversteurings onder albei geslagte voorkom, is meisies meer ontvanklik. Die rede is waarskynlik omdat meisies meer druk ervaar as dit by liggaamsgewig en -vorm kom. Hulle kan dalk ook meer emosionele probleme en onsekerhede ervaar." - EH

"Slegs een uit 12 mense wat eetversteurings ervaar, is manlik. Die rede hiervoor is die feit dat mans baie minder gedruk word om 'maer' te wees. 'n Ma wat gedurig gesteld is op haar eie gewig, en haar eie figuur gedurig voor haar dogters kritiseer of verafsku en gedurig probeer verslank, kan maklik bydra tot 'n versteurde liggaamsbeeld en eetgedrag by haar dogter.

Net so kan gedurige kritiek van 'n ma oor haar dogter se figuur, of selfs aanmerkings oor ander mense ook bydra tot 'n sekere manier van dink oor wat in die oë van die wêreld aanvaarbaar is en wat nie. Dit kan die begin van 'n probleem wees." - MS

Hoe kan dit voorkom word?

"Opvoeding is belangrik wanneer dit by eetversteurings kom. Jy moet bewus wees van die gedrag en negatiewe gevolge wat dit vir die liggaam inhou.

"Ouers, onderwysers en vriende moet iemand met 'n eetversteuring kan identifiseer en dadelik na die toepaslike gesondheidsorg-personeel verwys." - EH

Wat is ouers se rol om dit te help voorkom en bekamp?

"Ouers moet ook geleer word waarna hulle moet oplet as hulle vermoed hul kind ly aan 'n eetversteuring. Hulle moet 'n ondersteunende rol speel en die kind na die toepaslike gesondheidsversorger verwys." - EH

Hoe en waar kan eetversteurings behandel en genees word?

"Probeer dit so gou moontlik identifiseer en behandel. Die beste is as 'n span jou kan help wat bestaan uit 'n sielkundige, 'n dieetkundige, en indien medikasie benodig word, 'n psigiater. Daar is verskeie eetversteuringseenhede in die land - bekendes sluit in Crescent Clinic, Groote Schuur, Tygerberg (Kaapstad) en Tara (Johannesburg).

Om 'n dieetkundige of sielkundige te identifiseer - besoek die dieetkunde-webtuiste by <http://www.dietetics.co.za> en 'n sielkundige by <http://psyssa.com/regions/directory.asp>. - MS

Word daar genoeg gedoen om die voorkoms van eetsiektes te bekamp?

"Daar is nie genoeg hulpbronne en navorsing om die bestuur van pasiënte met eetversteurings te verbeter nie." - EH

"Nee, beslis nie. In Skandinawië is die bekamping van eetversteurings een van die nasionale gesondheidsdoelwitte. In 'n land soos SA, waar die onmiddellike nood is om ondervoeding in jong kinders te bekamp... is die voorkoming van eetversteurings nie hoog op die agenda nie." - MS

Hoekom is daar deesdae so min in die nuus oor hierdie onderwerp?

"Ek dink daar is baie oor eetversteurings in tydskrifte en televisie. Daar is gereeld artikels, onderhoude of dokumentêre oor mense wat 'n eetversteuring gehad het. Daar is ook baie publisiteit rondom eetversteurings onder sterre." - EH

"Verskyning in die nuus gaan gewoonlik gepaard met die dood van 'n ster wat aan 'n eetversteuring gely het." - MS

Elienne Horwitz (EH) is 'n geregistreerde dieetkundige.

Prof. Marjanne Senekal (MS) is 'n geregistreerde dieetkundige en hoof van die departement menslike voeding by die Universiteit van Kaapstad. Sy is ook die skrywer van die boek Love my body love myself: A weight management manual for women.

Eetafwykings:

Anoreksia nervosa

Baie lae gewig; weier om gewig aan te sit; intense vrees om vet te word; versteurde liggaamsbeeld; selfevaluering grootliks gegrond op gewig; ontkenning van erns van 'n lae gewig; afwesigheid van menstruasie vir ten minste drie siklusse; in sommige gevalle ook om te ooreet en dan op die een of ander manier van die kos ontslae te raak.

Bulimie nervosa

Gewoonlik normale gewig; herhaalde ooreetsessies (om meer te eet in 'n uur of twee as wat die meeste mense sou eet); 'n gevoel van gebrek aan beheer oor die hoeveelheid wat geëet word; purgering (vomering, lakseermiddels, ontwateringspille; oormatige oefening/vas; ten minste twee keer per week vir drie opeenvolgende maande.

Ooreet -versteuring (binge eating disorder)

Herhaalde eetbuie sonder kompenserende aksies (purgering, oormatige oefening/vas); lei gewoonlik tot oorgewig.

"Bigorexia" (nog nie amptelik geklassifiseer nie)

Slegs een uit 12 mense wat eetversteurings ervaar, is manlik. Die rede hiervoor is die feit dat mans baie minder gedruk word om "maer" te wees. Wat wel 'n baie groter probleem by mans is, is die feit dat hulle druk ervaar om die manlike spierpaleis-ideaal te bereik. In leketaal staan dit bekend as "bigorexia", in wetenskaplike taal as "muscle dysmorphia". Hoewel dit nog nie amptelik as 'n eetversteuring geklassifiseer word nie, meen sommige kenners dat mans met hierdie uiterste vorms van liggaamsbou ewe "versteurd" is as dié met gediagnoseerde anoreksia nervosa. - Prof. Marjanne Senekal

Die tekens

- Verandering in eetpatrone - byvoorbeeld die uitskakeling van vleis, of stysel. Dikwels is die motivering dat dit gesonder is. Vegetarisme kan goed wees, maar dit is dikwels 'n stap in die ontwikkeling van 'n eetversteuring;
- Verminderde kosiname - stadig eet, rondstoot van kos op die bord, gedurig opstaan van die tafel tydens ete;
- Opmerkings soos - "Kyk hoe vet is ek," "Ek is bang ek word vet," "Dit maak alles baie vet," veral as 'n meisie nie 'n gewigsprobleem het nie. Dit kan op 'n versteurde liggaamsbeeld dui;
- Obsessie met kosmaak - Sy is gedurig besig om met kos te "vroetel" en ander te kry om te eet, maar eet dan nie self nie;
- Obsessiewe oefening - (30 minute tot 'n uur per dag, vyf dae per week kan as gesond beskou word);
- Besoek altyd die badkamer ná ete (purgering);
- Sere op die bokant van vingers, swel van kliere in die nek, verdowwing van tandemalje (vomering);
- Voedsel wat onverklaarbaar uit die kombuis verdwyn;
- Gewigsverlies indien nie oorgewig;
- Voortgesette gewigsverlies indien sy wel oorgewig was en reeds doelgewig bereik het;
- Gebruik van verslankingsprodukte, pille, ensovoorts;
- Afsondering (sosialiseer minder en minder);
- Enige ander obsessiewe gedrag wat met bogenoemde verband hou. - Prof. Marjanne Senekal

Volgens prof. Senekal kan 'n kombinasie van van die volgende faktore moontlik tot 'n eetversteuring aanleiding gee:

- teenwoordigheid van gemoedsversteurings byvoorbeeld depressie, angstigheid;
- persoonlikheidsversteurings soos obsessiewe-kompulsiewe gedrag;
- perfeksonisme en 'n lae selfbeeld;
- vetsug in een of ander lewenstadium;
- stresvolle lewenservarings soos 'n seksuele of fisieke aanranding; verlies van 'n geliefde/vriende; egskeiding van ouers, verbreking van 'n verhouding;
- familiegeskiedenis van eetversteurings (veral as dit die ma is), gemoedsversteurings of alkoholisme;
- omgewingsfaktore soos 'n onrealisties maer skoonheidsideaal dra subtiel by tot 'n ontevredenheid met sekere liggaamsvorms en gewigsgrense en lei tot onnodige verslankingspogings;
- groepsdruk;
- puberteit en gepaardgaande liggaamsvormverandering; tergerey deur veral pa's en broers in dié verband; die begin van verhoudings met die teenoorgestelde geslag; en
- om die ouerhuis te verlaat.