nieuws

# Te gezond eten kan omslaan in eetstoornis

nieuws

Gezond eten kan ongezond worden wanneer het omslaat in een obsessie. “Sommigen mensen gaan zo ver dat ze fanatiek op zoek zijn naar het meest ‘pure’, gezonde voedsel en ze bewegen ook veel. Uiteindelijk verbruiken ze meer calorieën dan ze binnenkrijgen. Ze lijden aan orthorexia nervosa”, zegt het Centrum voor Eetstoornissen in Gent.

22 AUGUSTUS 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:09

Lees meer over:
gezondheid

Gezond eten kan ongezond worden wanneer het omslaat in een obsessie. “De gezondheidsrage is nu gemeengoed, maar sommigen gaan dan overdrijven. Ze gaan fanatiek op zoek naar het meest ‘pure’, gezonde voedsel en ze bewegen ook veel. Uiteindelijk verbruiken ze meer calorieën dan ze binnenkrijgen. Ze lijden aan orthorexia nervosa”, zegt Myriam Vervaet van het Centrum voor Eetstoornissen in Gent.
Iemand die ziekelijk weinig eet, lijdt aan anorexia nervosa. Iemand die ziekelijk gezond eet, lijdt aan orthorexia nervosa. De term werd een tiental jaren geleden geïntroduceerd door een dokter die qua voedingsgewoonten zelf een gezondheidsobsessie had gekweekt. Nu steeds meer mensen gezond eten, komt deze eetstoornis ook meer voor. Orthorexiapatiënten zijn tot in het absurde bezig met de kwaliteit en met de eigenschappen van het eten dat ze in hun mond stoppen.
“Het wordt inderdaad vaker gemeld dan vroeger”, zegt Myriam Vervaet. “Gezond eten is ondertussen een ideaal geworden dat het waard is om nagestreefd te worden. Dan zie je dat sommigen daarin overdrijven. Ze verliezen hun gevoel voor grenzen”. Volgens haar is het een ziekte die nog moeilijker op te sporen is dan anorexia of boulemie.
“Iemand met orthorexia eet goed en ziet er meestal gezond uit, maar ook dan kan de obsessie leed teweeg brengen, zowel bij de patiënt als bij de personen rond hem”.

Ook dieetgoeroe Sonja Kimpen, onder meer bekend van programma's op VTM, kent het fenomeen. "Ik moet er bij mijn adviezen vaak op drukken dat mensen moeten streven naar een gezonde levensstijl, maar dat ze daarin niet mogen overdrijven. Want als mensen het licht hebben gezien, durven ze er wel eens te fanatiek mee omgaan. Het leven wordt ook vervelend voor hen. Alle vet uit je menu schrappen, betekent uiteindelijk dat je ziek wordt als je ook maar een klein beetje vet eet".
Gezond leven is in de ogen van Kimpen negentig procent zo gezond mogelijk proberen te leven en tien procent genot toestaan. "Orthorexiamensen vermijden net elk genot dat er aan eten te beleven valt. In ieder leven valt toch wel eens iets te vieren? Dus hoe gezond je ook wil eten, zorg dat er ook plaats blijft voor een stukje taart of een glaasje alcohol".

**Bron:** Het Nieuwsblad


## VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

## Contact
M • info@vilt.be


## Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---


© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy

Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada