

Het perpetuum mobile van eetstoornissen

Studiedag OPZ Geel

Prof. Dr. Elske Vrieze

UPC Z.ORG KUL

OPNEMEN!

Zeker NIET opnemen!

Medicatie

Geen medicatie!

Eerst psychotherapie

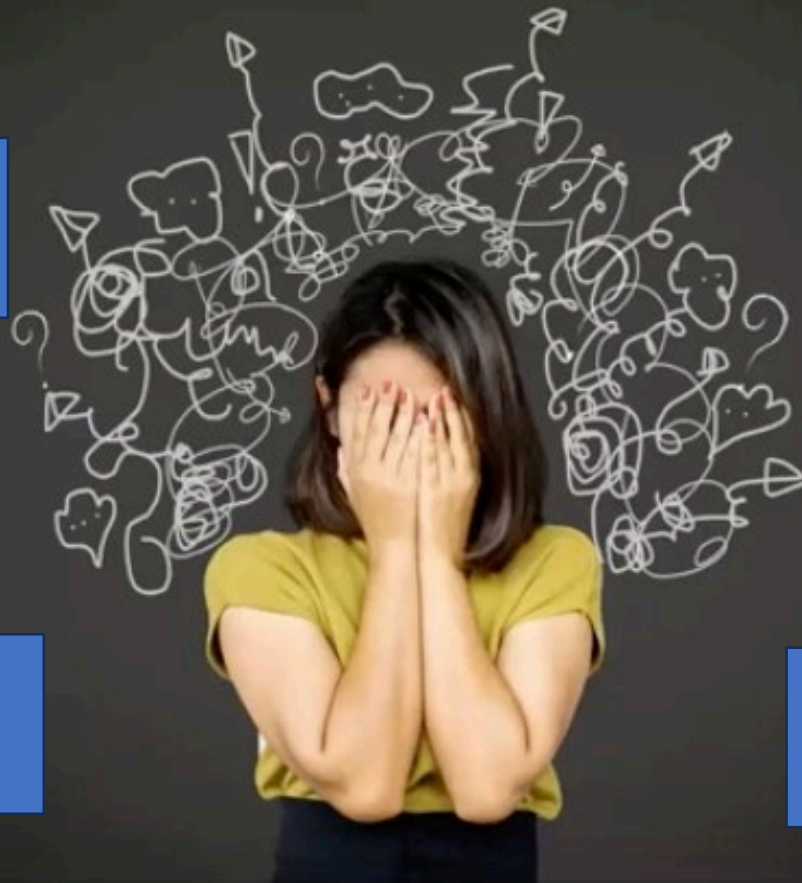
Eerst gewichtsherstel

Wees streng!

Wees flexibel en bergipvol!

CBT

Familietherapie



- Wat missen we nog in de behandeling?

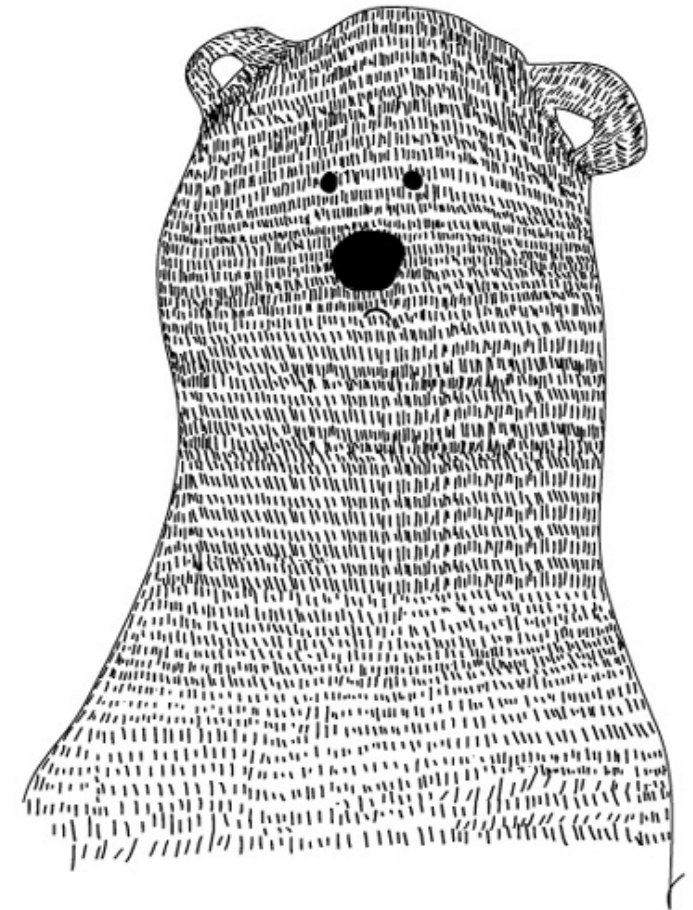


De factoren die bijdragen aan de
onset van een eetstoornis is
mogelijks **ongerelateerd** aan de
fysiologische dynamiek die de ziekte
in stand houdt.

Emoties en cognities

- Bij ondergewicht worden emoties meer afgevlakt. Je wordt gevoelloos.
- Voedselrestrictie wordt een hanteringsmechanisme voor emoties (vermijding leidt tot leegte)
- Voedsweigering: bekrachtiger
- Food-reward → food-danger

I destroyed my body
for a peace of mind
I never got.



Diet and mental health

... uiteindelijk worden voedselkeuzes enorm beangstigend en dus ook het 'hervoeden' tijdens de behandeling een ondragelijke stressvolle en negatieve ervaring ...

“Toen ik ‘echt’ ondergewicht had, dacht ik: ach: dan eet ik gewoon weer een weekje allemaal marsrepen en zit het er zo weer aan! Dus ik ging aan de mars, vol verwachting. Na jaren zonder mocht/moest het nu wel! Maar. .. **ik lustte het ineens niet meer. Die mars was ineens heel overdonderend....**”

“Als ik at voel ik mij enorm **gestresseerd en schuldig**. Het eten maakt mij angstig en **geeft een onveilig gevoel**, hoewel ik vroeger kon genieten.” Het eten uitbraken is dan een opluchting.



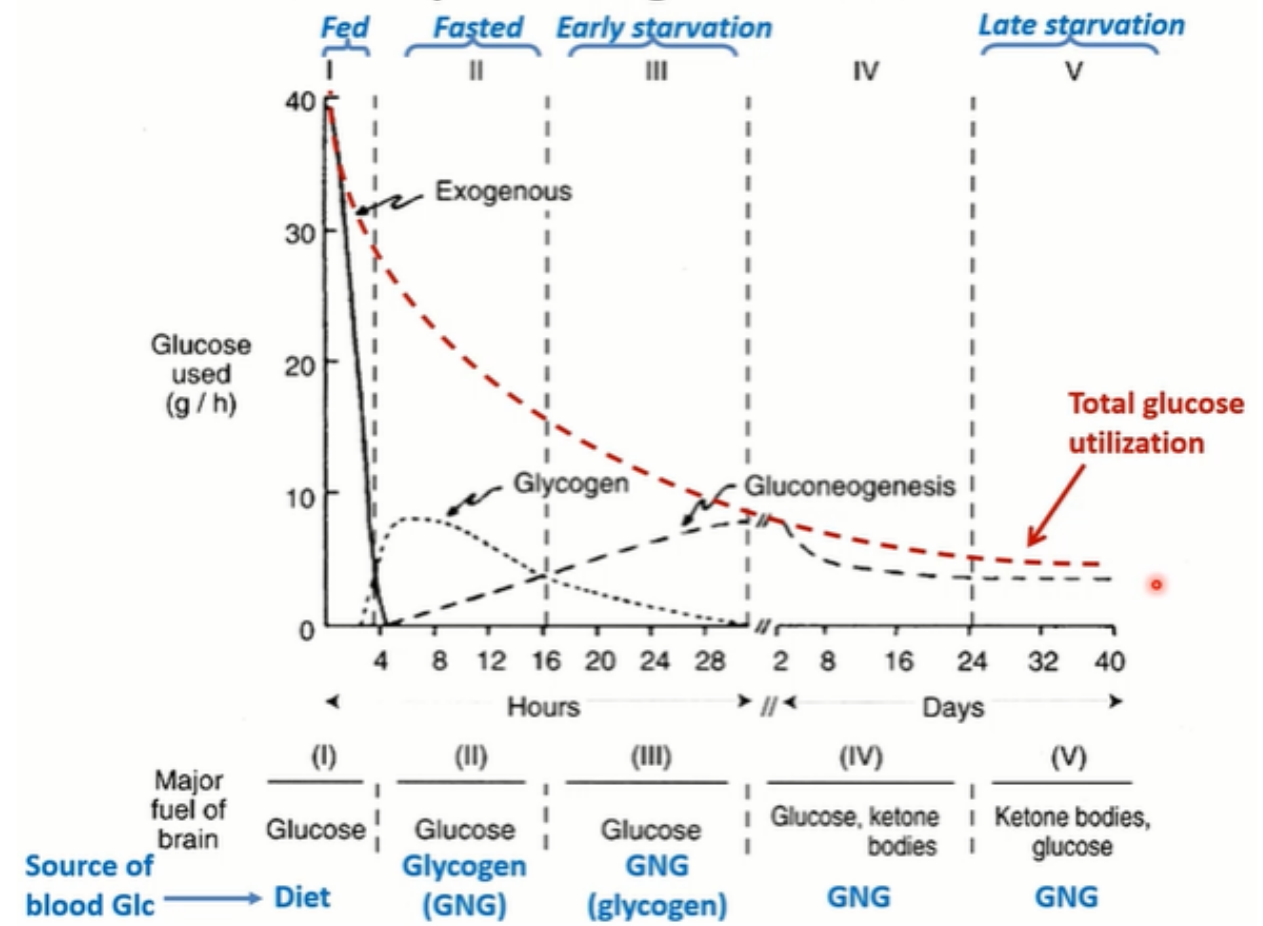
“Ik voelde me gestesseerd en chaotisch. Het enige wat mij goed deed voelen was als ik minder ging eten en het presteerde om steeds meer af te vallen. Als ik honger kreeg ging ik sporten om zo controle te kunnen houden.”



- Arousal/regulatory system
 - hunger/satiety
 - stress regulation
- Emoties en cognities
 - Attention, memory and rigity
 - Set shifting
 - Central coherence
 - Positive valence systeem (valenced-choices, appetite, drive)
 - Negative valence, depressie, angst hypochondrias

- Korte termijn vasten: Glucosereserve \uparrow door gluconeogenese in de lever/nieren, uit vetten, spieren om de bloedsuikerspiegel op peil te houden.
 - Je voelt ook energie omdat je lichaam hormonen aanmaakt die vet afbreken en de bloedsuikerspiegel op peil houden
 - Er is een verhoogd verzadigingsgevoel en onderdrukt hongergevoel ...
- Lange termijn vasten: Continue fysiologische stress van voedingstekorten leidt tot **chronische stimulatie van de hypothalamus-hypofyse-bijnier (HPA)-as, gut-hormones en veranderingen in het autonome zenuwstelsel.**
 - Je voelt je weinig energiek en gestrest omdat je schildklierfunctie niet meer werkt, de vetverbranding afneemt, je verliest spiermassa, en de bloedsuikerspiegel laag is.

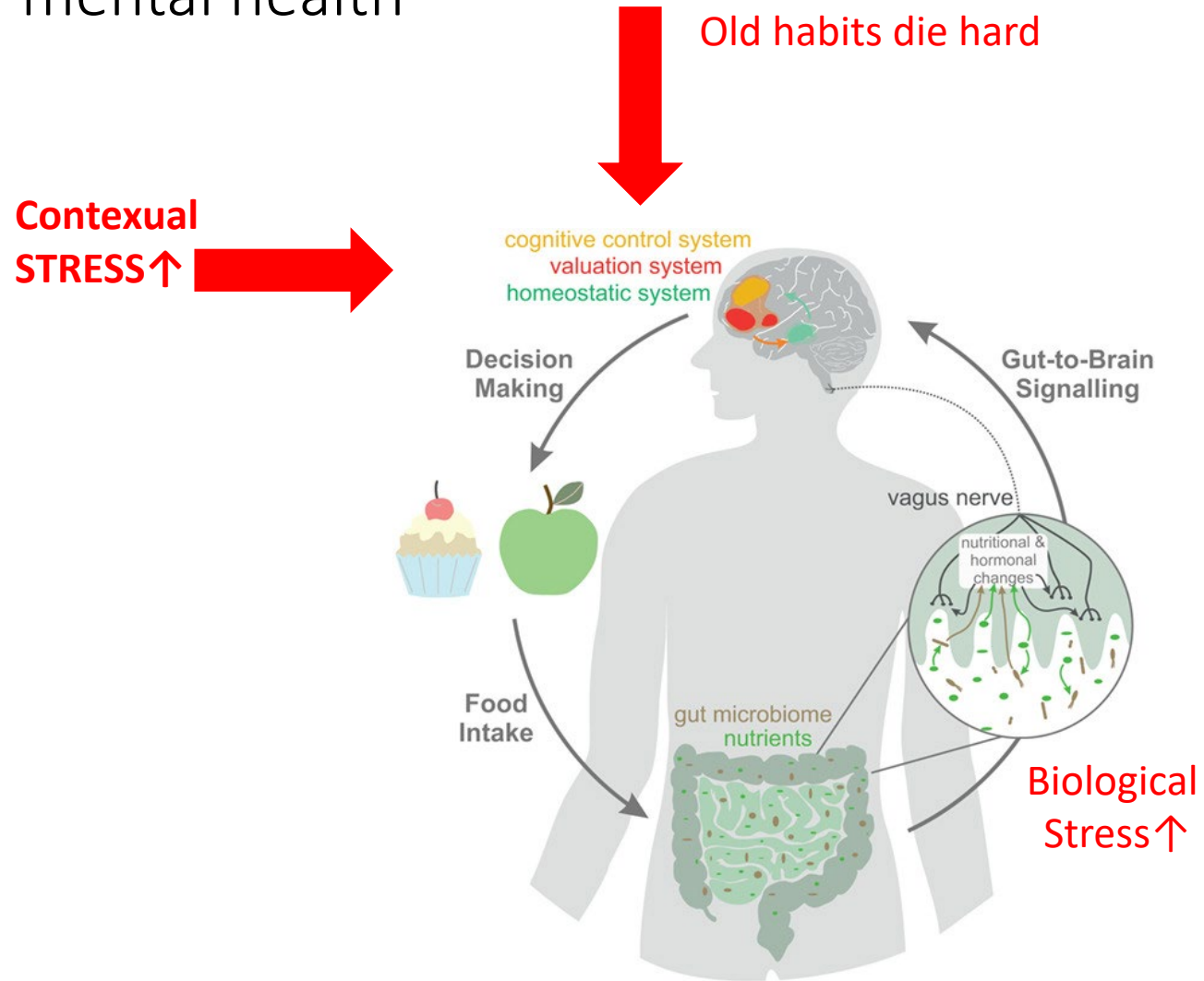
The five phases of glucose homeostasis



- AN -> grotere **afkeer van vet** dan controles
- AN -> verminderde **smaak**-gevoeligheid (aanzienlijke variabiliteit)
 - -> na herstel terug verbeteren.
- Gehospitaliseerde patiënten met ernstige AN vertonen opvallend kleine veranderingen in de **perceptie van honger en verzadiging** tijdens gestandaardiseerde en gecontroleerde maaltijden
- NB. BN -> grotere voorkeur voor zoet dan gezonde controles



Diet and mental health

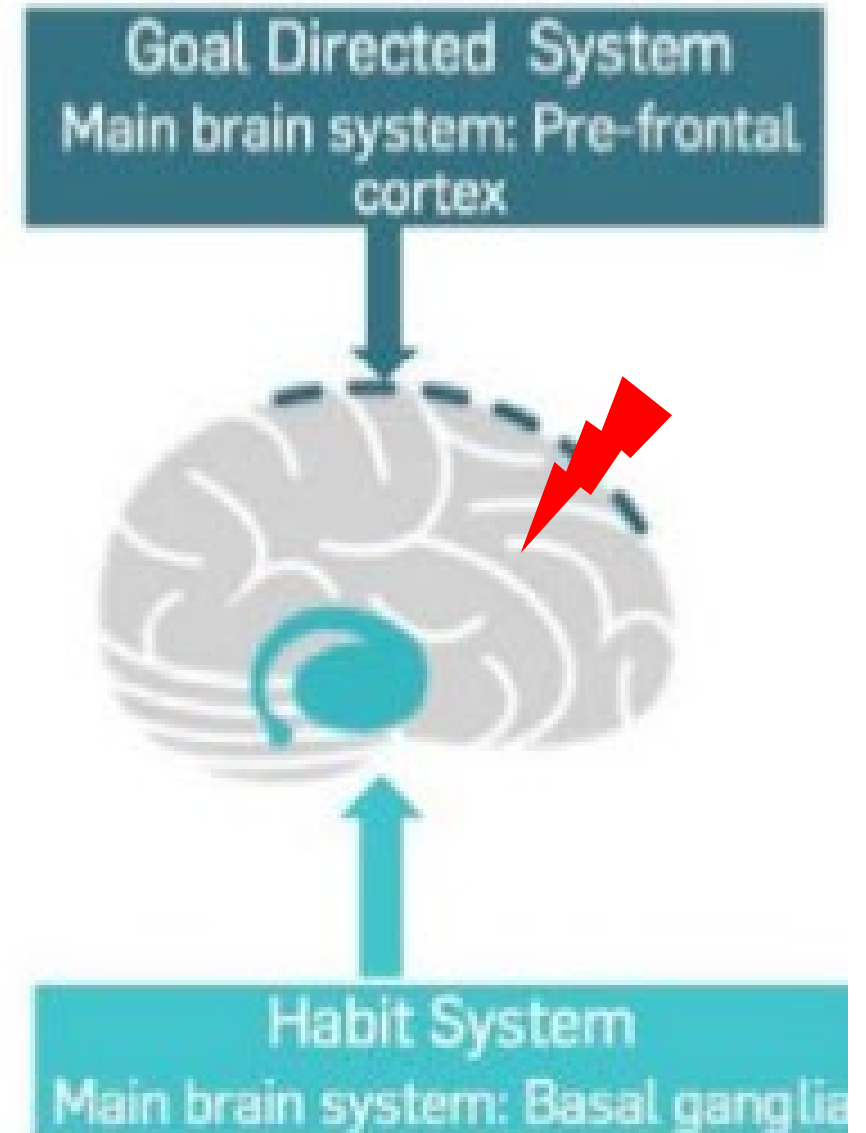


- **Goal-directed system**

- Sturing van nieuw of infrequent gedrag
- Resultaat gericht
- Met zelfcontrole + (effortful control)
 - Aangestuurd door normen en waarden, cognities...
 - Aangestuurd door herinneringen
- Bewust en intentioneel
- Traag

- **Habit systeem**

- Automatisch, snel
- verminderde zelfcontrole (geen overdenkingen)
- Onafhankelijk van 'outcome' (S->R)
- Rigide, moeilijk veranderbaar



Credit: Neal et al – The Science of Habit...

Emoties en cognities



**“Your beliefs become your thoughts,
Your thoughts become your words,
Your words become your actions,
Your actions become your habits,
Your habits become your values,
Your values become your destiny.”**

– Mahatma Gandhi

- Wat missen we nog in de behandeling?



Behandeling

- Voedingstechnieken: veiligheid, structuur en voorspelbaarheid
- mind-body-technieken
 - Het doel van mind-body-technieken is het reguleren van het stress-respons systeem zodat evenwicht kan worden gehandhaafd en behouden,
 - om de activiteit van de prefrontale cortex te herstellen,
 - om de activiteit van de amygdala te verminderen
 - en om de normale activiteit van het sympathisch zenuwstelsel, de HPA-as en de locus ceruleus te herstellen.”



Behandeling

- Behandelingen gericht op:
 - Doelen / Motivatie / inzicht (goal-directed behavior)



AND SHE SAID
THE HARDEST
PART ABOUT
Recovery is when
YOU'RE NOT SO SURE
YOU WANT TO RECOVER

- ... maar inzicht is vaak niet genoeg om tot gedragsverandering te komen.

Behandeling

- Puzzel-experiment in Rhesus-apen (1949, Harlow) -> intrinsieke motivatie (antwoord op theorie van Pavlov, Taylor) -> Intrinsieke 'performance', creativiteit, sociale interactie...

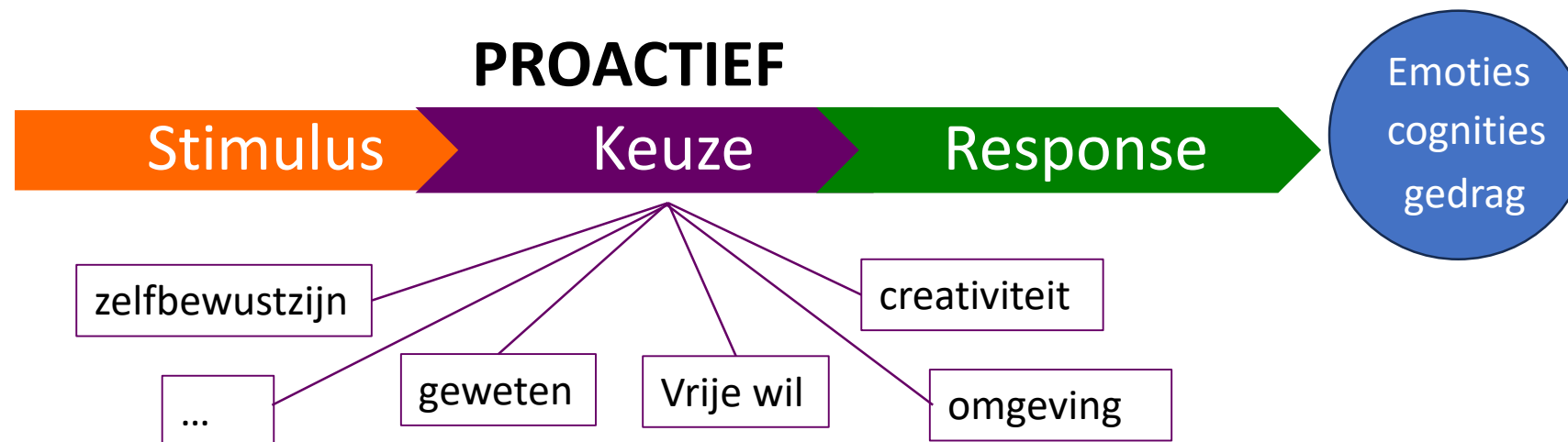
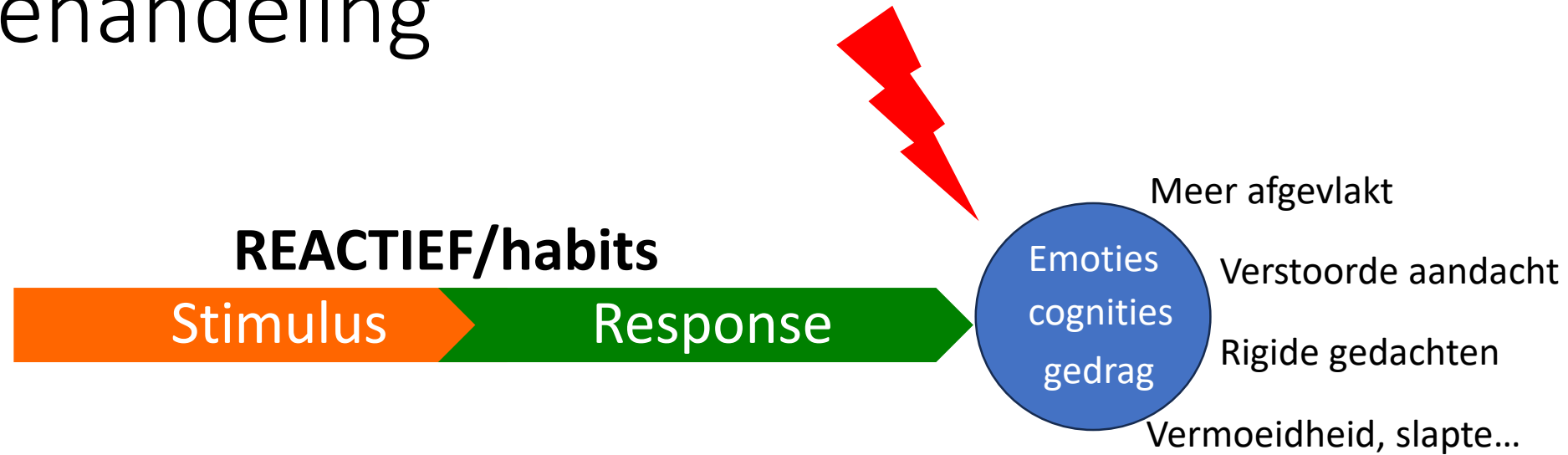


Behandeling

- Pizzahut experiment (VS): Beloning kan intrinsieke motivatie en performance verminderen!
 - Beloningen zijn vaak gericht op korte termijn denken
 - Beloningen geven een toename van shortcuts/valsspelen/onethisch gedrag...
 - Beloningen kunnen verslavend op zich worden

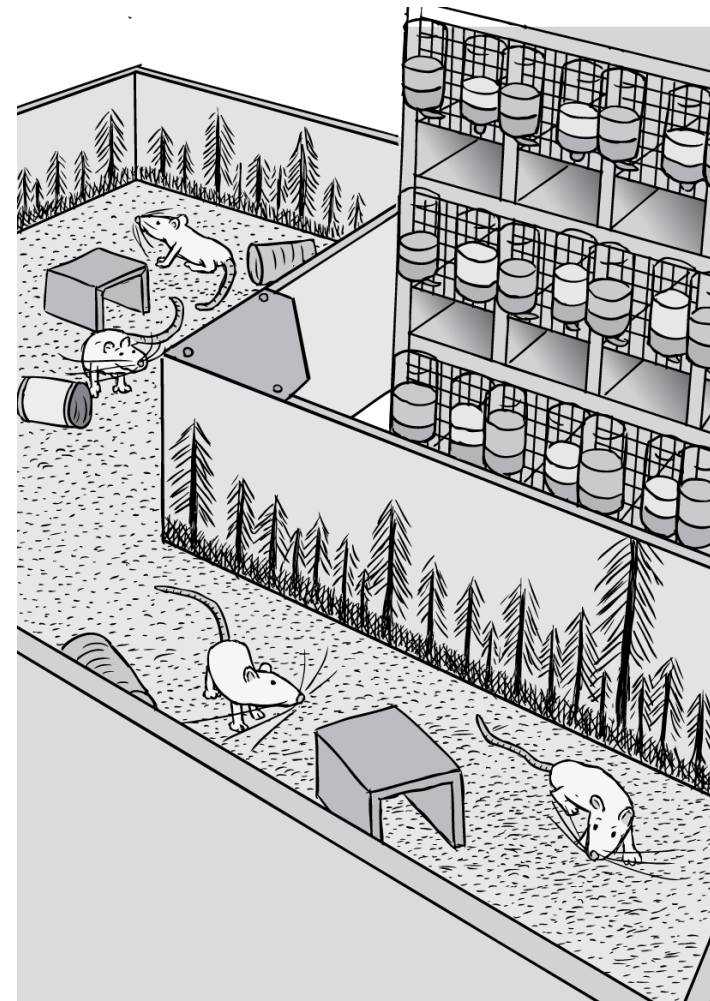


Behandeling



Behandeling

- Belang van werken met omgeving
 - Rat-park experiment



Bruce Alexander, Canadese psycholoog

Dank U