

Van eetbeperkingen naar eetstoornis



ARFID → Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder

ofwel vermijdende/restrictieve voedselinname stoornis

Een persoon met deze stoornis eet dingen niet door hun geur, smaak of textuur, eet te weinig omdat er geen interesse is in eten of omdat ze niet durven te eten door een angst voor stikken.

My body when I try to eat cold savory things, things with wrappers, tins, cans, chewy meat, things that are too gooey, milk, soggy food, food with strong smell, things v



Consistency is key



extremwly smart genius
@punished_picnic



here's the problem with fruit: it's inconsistent. some apples are delicious, some taste bad. sometimes blueberries are great, sometimes they are disgusting. you know what's the same every time? doritos

Iemand met deze stoornis heeft enorm moeite met dingen die niet consistent blijven. Dit wordt vaak terug gelinkt naar het feit dat veel van deze stoornissen ontstaan bij mensen met autisme, ADHD of hoogsensitiviteit.

Elke dag hetzelfde eten is niet gezond

Mensen met ARFID hebben vaak een 'comfort food' wat ze altijd kunnen eten. Wanneer dat er maar één is betekent dit, dat ze soms voor een lange tijd elke dag, elke maaltijd hetzelfde eten. Dit is natuurlijk niet gezond, want zo krijg je niet al de vitamines binnen die je binnen zou moeten krijgen. Soms is het zo erg dat ze er na een lange tijd ook een intolerantie voor krijgen en een nieuw comfort food moeten zoeken.



Je moet gewoon beter voor jezelf zorgen



Mensen van buitenaf lijken te denken dat dit geen echte stoornis is. Dat je gewoon een kieskeurige eter bent. Het is ook zeker geen eetstoornis die erg bekend is. De stoornis was pas in 2017 ontdekt. Het is echter een eetstoornis die heel veel impact heeft op je leven en waar veel mensen heel lang over doen om overheen te komen. Iets als simpelweg beter voor jezelf zorgen is makkelijker gezegd dan gedaan. Het is dus heel belangrijk dat meer mensen worden ingelicht dat de eetstoornis bestaat zodat we er samen wat aan kunnen doen.

Bronnen

<https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/5250766/arfid-ki-nd-eetstoornis-angst-voor-eten-hoorzitting-gezondheidsraad>
<https://www.thuisarts.nl/arfid/ik-heb-eetstoornis-arfid>
<https://www.psyq.nl/eetstoornis/voedingsstoornissen/arfid>
<https://www.reddit.com/r/ARFID/>

