

Drunkorexia Eetstoornis onder studentes

# Eerst veel drank, en dan te weinig eten

Drunkorexia is een groeiend fenomeen in de stad: studentes die zich elk weekeinde te buiten gaan aan drank en de rest van week nauwelijks eten en extreem fitnessen om een buikje tegen te gaan.

WIEKE ESSCHENDAL

**O**p vrijdagmiddag stond ik meestal met mijn neus vooraan op de vrijmibo. Gewoon, een paar wijntjes om het weekend op een gezellige manier in te luiden. Het subtiele startsin van weer een weekend vol alcohol en stappen met mijn vriendinnen. En dan is het ineens, veel te snel, weer maandag. En dan moet het weekend vol alcohol worden gecompenseerd door een week zonder eten."

Eerder moe, sneller dronken, haar-uitval: dat zijn symptomen van drunkorexia, waaraan Marije (23) sinds twee jaar lijdt. Het fenomeen is met name populair onder vrouwelijke studentes; in het weekend gaan de meiden veel uit en die uitspatting moet doordeweeks gecompenseerd worden met diëten of zelfs vasten.

Volgens specialisten is het een gevaarlijke trend, volgens Marije het beste van twee werelden: veel drinken en toch een mooi lijf houden.

Elske van den Berg, manager behandelzaken bij centrum voor eetstoornissen Novarum, merkt dat drunkorexia de laatste tijd vaker voorkomt. Wat haar betreft ligt de oorzaak met name bij het feit dat jongeren meer zijn gaan drinken.

Marije was vroeger een slanke den. Vriendinnen waren er altijd jaloers op dat ze alles kon eten zonder aan te komen. Totdat ze als eerste van haar vriendinnengroep ging studeren in een andere stad. "Alle clichés van het studentenleven werden werkelijkheid. Een broodje shoarma na het stappen, veel biertjes, en 's avonds stond er geen bordje aardappels en groente meer voor me klaar, zoals thuis. Je kunt je dus wel voorstellen

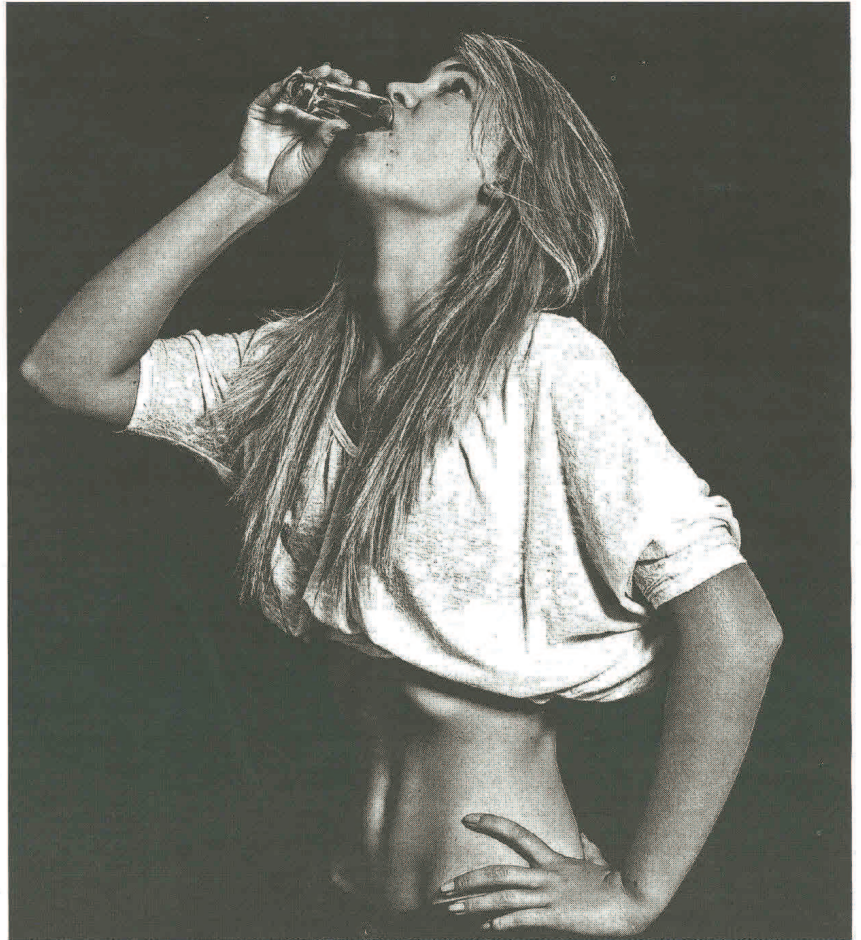
hoe snel de kilo's er ineens aankwamen," zegt Marije.

Ze leefde er in het eerste jaar van haar studententijd lekker op los, ging van feestje naar feestje en werd uitgenodigd voor veel borrels. Tijdens één van die borrels ontmoette ze een studiegenoot die een jaar hoger zat. Zij vertelde Marije dat je alle drankcalorieën kunt compenseren door doordeweeks de rem te zetten op zowel eten als drinken. "In eerste instantie lachte ik deze optie een beetje weg. Wat een overdreven gedoe. Maar toch bleef het rondzoemen in mijn achterhoofd," zegt Marije.

Een paar weken later organiseerde haar opleiding een gala, waarbij het verplicht was om een date mee te nemen. Via via kreeg Marije te horen dat een groep jongens van haar opleiding in een WhatsAppgroep over haar en haar figuur sprak. Het kwam erop neer dat ze door haar 'meisjesbierbuik' geen gewilde partner voor het gala was.

Marije: "Toen ik daarachter kwam, ging bij mij de knop om. Ik wilde gewoon weer lekker in mijn lijf zitten en een paar kilo afvallen. Maar omdat ik geen zin had in belerende opmerkingen van mijn vriendinnen, bleef ik wel stevig doordrinken in de weekenden. Het beste van twee werelden eigenlijk: een mooi lijf en tegelijkertijd lol blijven hebben in de weekenden."

"Doordeweeks eet ik 's ochtends een appel, 's middags twee crackers met smeerkaas en 's avonds hou ik het bij een salade of een licht soepje. En daarnaast sta ik drie keer per week te zweten in de sportschool. Ik merk wel dat het mij lichamelijk steeds meer begint op te breken. Ik ben veel sneller moe, ik slaap slecht door de stress rondom het eten en heb moeite om me te concentreren. En vooral op maandag vind ik het



De combinatie van weinig eten en veel drinken maakt niet dik, maar is wel gevaarlijk.

nog wel eens lastig om me aan de gestelde regels te houden, want dan heb ik meestal nog een kater van het weekend."

**I**n Nederland zijn nog geen cijfers over hoe vaak deze eetstoornis voorkomt. Drunkorexia valt onder 'eetstoornis niet anderszins omschreven'. Volgens het Rijksinstituut voor Volksgezondheid vallen ongeveer 150.000 mensen in deze categorie. Daarnaast is deze eetstoornis extra schadelijk voor de gezondheid. Voedsel vertraagt namelijk de opname van alcohol. Met een lege maag heeft de alcohol dus veel meer effect; je kunt makkelijker bewusteloos raken of een alcoholvergiftiging krijgen.

Van den Berg vindt het een zorgelijke ontwikkeling. "Veel drinken is de laatste jaren steeds normaler geworden. En daar komt bij dat op het gebied van eten een soort sociale ac-

**'Het begint me op te breken, ik slaap slecht en ben moe'**

ceptatie gaande is die steeds verder opgerekt wordt; denk aan maaltijdvervangers, koolhydraatarme diëten en sapkuren. Er wordt minder vaak gezegd: Meid, wat ben je raar aan het eten. Ga even normaal doen."

"Het belang van er goed uitzien wordt steeds groter. Dus als je een avond lekker los wilt gaan, moet je daarna betalen met extreem rommelen met eten. Het is een soort druk dat je niet alleen slim moet zijn, maar ook in een bepaalde mal moet passen qua uiterlijk. En die mal wordt steeds nijpender. Dus daar past een avondje pizza eten en bier drinken niet in."

Linda Duits, communicatiewetenschapper aan de Universiteit Utrecht, onderschrijft dit probleem. "De grondslag van drunkorexia ligt bij een veel groter probleem, namelijk dat vrouwen over het algemeen problematisch omgaan met calorieën. En daar komt bij dat studenten nog onder sociale druk staan om veel te drinken. Die combinatie kan ontwaarden in diëten."

Wel geeft Duits aan dat dit soort eetstoornissen al langer bestaat. In de jaren tachtig hielden veel vrouwen zich aan een soortgelijk 'wittewijndieet'. "Maar hoewel de naam drunkorexia is afgeleid van anorexia, zal het voor veel meisjes, met name jonge studentes, een voorbijgaande fase zijn. Anorexia en boulimia zijn ernstige psychische stoornissen, waar meer factoren voor nodig zijn. Het is begrijpelijk dat ouders zich zorgen maken, maar je krijgt niet zomaar anorexia."