

Checklist screening Orthorexia Nervosa

1. Zijn er risicofactoren aanwezig?

BIO	Check?	SOCIAAL	Check?
Vrouwelijk		Levensgebeurtenissen	
Zelden 'vrije suikers'		Student gezondheidszorg	
Brood en/of vlees minder belangrijk		Sociale media (pinterest)	
Vorbereidingstijd ontbijt		PSYCHO	Check?
Dieet & -geschiedenis		Rigiditeit	
Gezonde voeding heel belangrijk		Perfectionisme	
Eet (te) gezond		Overige psychopathologie	
Plantaardig dieet voor gezondheid		Verstoord eetgedrag	
Voedingssupplementen		Streven naar slank zijn	
Amper alcoholische dranken		Eetstoornis in het verleden	

Welke kenmerken uit het biopsychosociaal (BPS) model zijn aanwezig?
Duid ze aan na het intakegesprek en vul verder aan tijdens de begeleiding.

2. Check de vier eetcompetenties: de 4G's

Eetcompetentie	Toelichting	Check?
Genieten	Eten is gezellig en natuurlijk, voeding mag lekker zijn en genieten van eten en van de gegeten hoeveelheid mag	
Gevarieerd	Nieuw voedsel schrikt niet af, men durft proeven, nieuwe dingen verkennen en leert iets lekker te vinden; gevarieerd eetpatroon	
Genoeg	Luisteren naar ons lichaam als we eten: hebben we genoeg of nog honger?	
Geregeld	Regelmatig maaltijdenpatroon; plannen van maaltijden, tussendoortjes en wat er gegeten wordt	

Duid aan welke G's in het gedrang komen

Meer info over de eetcompetenties of 4G's vind je [hier](#).

3. Conclusies na 1 & 2

Op basis van vraag 1 en 2 wordt een risico-inschatting gemaakt.

	JA/NEE
Zijn er meerdere risicofactoren aanwezig op basis van het BPS model?	
Zijn er problemen op het vlak van de eetcompetenties 'gevarieerd' en/of 'genieten'?	

Aantal keer 'JA' geantwoord:

- 0-1: Geen verdere screening op ON aangewezen
- 2: Ga naar punt 4

4. Vervolg screening

Wees alert voor een onderliggend eetprobleem/-stoornis!
Check eerst op mogelijke eetstoornissen met behulp van de SCOFF-vragenlijst.



SCOFF	Check?
Geef je wel eens over, vanwege een te vol gevoel bij het eten?	
Is er controleverlies over hoeveel je eet?	
Ben je meer dan 6 kg afgevallen in 3 maanden?	
Vind je jezelf te dik, terwijl anderen je juist dun vinden?	
Overheerst voedsel en eten je leven?	

Twee of meer positieve antwoorden op de SCOFF vormen een indicatie voor een mogelijke onderliggende eetstoornis: verwijst door naar een gespecialiseerde hulpverlener ([Verwijshulp Eetexpert](#))

Wanneer er geen problemen zijn op de SCOFF, kan je verder screenen op ON via de afname van de Düsseldorf Orthorexie Scale (DOS)(scan QR-code voor meer info).



Meer info & literatuurlijst