

Achtergrond

Eetstoornissen zoals anorexia en boulimia komen vaker voor bij topsporters dan bij de rest van de bevolking. Dat geldt zowel voor mannelijke als vrouwelijke sporters. Echter, eetstoornissen komen wel vaker voor bij vrouwen [4]. Met name gewichtsklassesporten, esthetische sporten en duursporten zijn sporten waarbij het risico op eetstoornissen verhoogd is [4].

Sporters die een zo laag mogelijk gewicht nastreven, gaan extreem weinig eten, soms in combinatie met braken, laxerende middelen slikken en extra veel bewegen om maar zoveel mogelijk energie te verbranden. Dat eetstoornissen een enorme impact hebben op zowel het fysiek als mentaal functioneren van een sporter staat buiten kijf. Zo nemen onder andere de spierkracht en de flexibiliteit af en de gevoelens van onzekerheid toe [2].

Weinig eten en voortdurend willen afvallen zijn kenmerken van veel sportculturen. Sommige sporters vinden zichzelf te dik om goed te kunnen presteren terwijl ze dat feitelijk niet zijn [3]. Maar ook trainers en ouders maken geregeld deze vergissing. Daardoor voelen sporters vaak ook de druk van buitenaf om af te vallen. Zo kunnen trainers en ouders hun pupillen of kinderen het gevoel geven dat zij moeten afvallen [1].

Hoe te voorkomen en hoe hiermee om te gaan

Voorkomen dat sporters een eetstoornis oplopen is complex. Enerzijds zal de bestaande cultuur binnen een sport moeten veranderen. Dit betekent dat sporters, maar ook trainers, coaches en ouders uitleg moeten krijgen over de gevolgen van steeds minder willen wegen. Het kan daarbij helpen dat succesvolle sporters die op een gezonde manier met hun gewicht omgaan, vertellen over hun ervaringen en behaalde successen. Zij stellen zo een voorbeeld voor een nieuwe generatie sporters. Dat het een complex probleem is, blijkt ook uit het feit dat sporters die hulp hebben ingeschakeld vaak geen emotionele steun van ouders krijgen. Daarnaast blijkt de acceptatie van het fenomeen eetstoornissen als aandoening ver te zoeken in de sportwereld [6].

Anderzijds, naast cultuurveranderingen, is het ook belangrijk om sporters individueel te benaderen en voor te lichten. Deze benadering is er echter één van de lange adem, kortdurende interventies zullen weinig succesvol zijn. Intensieve voorlichting op (LOOT)scholen kan de kans op eetstoornissen bij jonge topsporters verkleinen [5].

Tot slot

Om eetstoornissen te voorkomen en op te merken, is een multidisciplinaire aanpak vereist. Ouders, trainers, sport- of huisarts, sportdiëtist, andere begeleiders en mede-sporters zullen alert moeten zijn op veranderend eetgedrag en lichaamsgewicht. Zij moeten daarnaast ook proactief benadrukken dat voldoende goede voeding noodzakelijk is om zowel mentaal als fysiek optimaal te kunnen presteren. Het is belangrijk dat de aandoening eetstoornissen geaccepteerd wordt en dat alle betrokkenen er onderling open over kunnen praten [4].

Topsport Topics

[1] Berkovich BE, Eliakim A, Nemet D, Stark AH, Sinai T (2016) Rapid weight loss among adolescents participating in competitive judo. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.*, 26: 276-284

[2] El Ghoch M, Soave F, Calugi S, Dalle Grave R (2013) Eating disorders, physical fitness and sport performance. *Nutrients*, 5: 5140-5160

[3] Haakonssen EC, Martin DT, Jenkins DG, Burke LM (2015) Race weight: perceptions from elite female road cyclists. *Int. J. Sport Physiol. Perf.*, 10: 311-317

[4] Joy E, Kussman A, Nattiv A (2016) 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *Br. J. Sports Med.*, 50: 154-162

- [5] Martinsen M, Bahr R, Børresen R, Holme I, Pensgaard AM, Sundgot-Borgen J (2014) Preventing eating disorders among young elite athletes: a randomized controlled trial. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 46: 435-447
- [6] Plateau CR, Arcelus J, Leung N, Meyer C (2017) Female athlete experiences of seeking and receiving treatment for an eating disorder. *Eat Disord.*, *In Press* DOI: 10.1080/10640266.2016.1269551