

Factsheet eetstoornissen en verstoord eetgedrag

September 2023

Topsporters kampen vaker met verstoord eetgedrag en eetstoornissen dan niet-sporters. Hoe hoger de prestatiedruk, hoe vaker verstoord eetgedrag voorkomt. In deze factsheet lees je hoe je verstoord eetgedrag kunt herkennen, wat je kunt doen om een sporter met verstoord eetgedrag te helpen, en wat je kunt doen om verstoord eetgedrag bij sporters te voorkomen.

Achtergrond

Wat is het?

Eetgedrag kent een spectrum, dat loopt van gezond eetgedrag, via verstoord eetgedrag in verschillende gradaties, tot een klinische eetstoornis (zie afbeelding). Een eetstoornis als anorexia nervosa of boulimia nervosa voldoet aan de criteria die in de Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM) staan omschreven[1,2]. Sporters die kampen met verstoord eetgedrag kunnen gedurende hun carrière heen en weer bewegen op dit spectrum, waarbij ze soms weinig en soms veel verstoord eetgedrag vertonen. Soms gaat verstoord eetgedrag samen met lage energie-inname en/of een laag lichaamsgewicht, maar niet altijd[1].

Omdat veel (top)sporters zich erg bezighouden met training en voeding, eten zij vaak op een manier die voor niet-sporters als afwijkend wordt beschouwd. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan erg gestructureerde maaltijden, of vaak op de weegschaal staan. Zo lang dit gedrag niet extreem wordt en sporters dit gedrag kunnen loslaten tijdens rustmomenten, hoeft dit niet problematisch te zijn voor de fysieke en mentale gezondheid. Sommige sporters kunnen dit echter niet loslaten en krijgen geleidelijk steeds meer last van verstoord eetgedrag.

Spectrum van eetgedrag



Afbeelding: verstoord eetgedrag kent een spectrum. Afgeleid van Wells et al. (2020)¹.

Vaker bij sporters

Verstoord eetgedrag en eetstoornissen komen vaker voor onder sporters dan onder niet-sporters[1,3]. Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen in allerlei sportdisciplines. Afhankelijk van de populatie die is onderzocht, komen eetstoornissen en verstoord eetgedrag bij 6 tot 45 procent van de vrouwelijke sporters voor en bij 0 tot 19 procent van de mannelijke sporters[3]. Verstoord eetgedrag en eetstoornissen komen vaker voor in sporten waarbij een laag lichaamsgewicht of een laag vetpercentage zou bijdragen aan betere prestaties. Dit geldt voor esthetische sporten (zoals turnen, schoonspringen en kunstrijden), sporten met gewichtsklassen (zoals judo, boksen en roeien), en sporten waarbij zwaartekracht een belangrijke rol speelt (zoals wegwielrennen, langeafstandslopen en hoogspringen)[3].



Oorzaken en risicofactoren

Verstoord eetgedrag en eetstoornissen ontstaan door een combinatie van biologische, psychologische en omgevingsfactoren[4]. Factoren die verstoord eetgedrag kunnen veroorzaken of uitlokken zijn onder andere[5]:

- Focus op uiterlijk, bijvoorbeeld door beelden in de (social) media en weinig verhullende sportkleding
- Commentaar van coaches, medesporters of supporters op het gewicht of lichaamsbouw
- Vaak wegen en meten
- Vergelijking met andere sporters of met een ideaalbeeld
- Verandering in lichaamsbouw, bijvoorbeeld door puberteit
- Gewicht moeten verliezen (of juist moeten aankomen) om in een bepaalde gewichtsklasse uit te komen
- Perfectionisme: (onrealistisch) hoge verwachtingen over prestaties, uiterlijk en gewicht
- Controledrang

Gevolgen voor gezondheid en prestatie

Verstoord eetgedrag en eetstoornissen kunnen ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid en de prestaties van topsporters. Ten eerste gaat een eetstoornis heel vaak samen met andere mentale gezondheidsproblemen, zoals depressie, angststoornis en middelengebruik[3]. Mede daardoor is een eetstoornis een van de dodelijkste mentale gezondheidsaandoeningen. Daarnaast krijgen sporters door verstoord eetgedrag vaak uiteenlopende fysieke gezondheidsproblemen, zoals maag-darmklachten, uitdroging, tekorten aan voedingsstoffen, en – in het geval van een energietekort – lage botdichtheid, verlies van menstruatiecyclus of andere hormonale verstoringen. Ten slotte zijn sporters met verstoord eetgedrag vaker ziek of geblesseerd, en gaat hun duurvermogen, kracht en concentratie achteruit[1].

Hoe te herkennen

Omdat veel sporters fanatiek met voeding bezig zijn, kan het moeilijk zijn om verstoord eetgedrag te herkennen. Een tijdige herkenning van de problematiek is wel cruciaal voor een goede behandeling[3]. Verstoord eetgedrag is, naast de voorbeelden die in de afbeelding staan, te herkennen aan veranderingen in gedrag, humeur en prestaties. Voorbeelden hiervan zijn afzonderen tijdens gezamenlijke maaltijden, rituelen rondom maaltijden, obsessie met eten, concentratieproblemen, blessures, of slechtere prestaties[6].

Hoe te handelen

Hoe eerder verstoord eetgedrag wordt herkend en behandeld, hoe beter de uitkomst voor de sporter[3]. Het is dus belangrijk om snel actie te ondernemen als een sporter kampt met verstoord eetgedrag. Als een sporter last heeft van verstoord eetgedrag, is snelle doorverwijzing en behandeling door een multidisciplinair team noodzakelijk. Dit team bestaat tenminste uit:

- Een voedingsdeskundige die het eetgedrag en de energie-inname van de sporter kan evalueren
- Een psycholoog die de psychologische gezondheid en risicofactoren kan analyseren
- Een arts die de medische geschiedenis en gezondheid kan onderzoeken en eventueel kan doorverwijzen naar andere specialisten, zoals een psychiater, gynaecoloog of kinderarts
- Bij jonge sporters die minderjarig zijn of nog thuis wonen, moeten ook de ouders of verzorgers bij de behandeling worden betrokken[3].

Hoe te voorkomen

Educatie

Educatie kan verstoord eetgedrag verminderen en voorkomen[1]. Het helpt om sporters, coaches en ouders te informeren over een positief lichaamsbeeld, gezonde voeding, gevolgen van verstoord eetgedrag, en wat te doen bij (vermoeden van) verstoord eetgedrag. Lessen over zelfvertrouwen en mentale gezondheid dragen ook bij aan preventie. In een Noors onderzoek uit 2014 bleek dat een dergelijk scholingsprogramma onder jonge sporters hielp met het voorkomen en verminderen van verstoord eetgedrag[7]. Structurele begeleiding door een voedingsspecialist kan sporters helpen bij een gezond eetpatroon en gezond eetgedrag. Het is goed als iedereen binnen de organisatie die bij de sporters betrokken is (assistent-coaches, strength & conditioning coaches, fysiotherapeuten, mentors) kennis heeft over verstoord eetgedrag en hoe een sporter door te verwijzen.

“Herkennen, helpen en voorkomen”

Sportcultuur

Een sportcultuur waarin coaches en sporters, en sporters onderling, op een goede manier met elkaar omgaan kan verstoord eetgedrag voorkomen. Laagdrempelige communicatie over (mentale) gezondheid is hierbij erg belangrijk. De volgende factoren binnen de sportcultuur kunnen ook bijdragen aan preventie[3,8]:

- Een positieve houding ten opzichte van voeding en uiterlijk
- Weinig nadruk leggen op gewicht (beperken van meet- en weegmomenten, van tevoren bespreken waarom er gewogen wordt en met wie de resultaten worden gedeeld, geen link leggen tussen gewicht en prestatie in de communicatie met een sporter
- Goede voorbeelden van voeding en eetgedrag van oudere/ervaren sporters richting jonge/nieuwe sporters
- Gezonde relatie tussen sporters onderling (geen overdreven competitie, elkaar steunen)
- Sporters aanmoedigen om hulp te zoeken bij mentale gezondheidsklachten

“Een sportcultuur waarin coaches en sporters, en sporters onderling, op een goede manier met elkaar omgaan kan verstoord eetgedrag voorkomen”

Bronnen

- [1] Wells KR, Jeacocke NA, Appaneal R, Smith HD, Vlahovich N, Burke LM, et al. The Australian Institute of Sport (AIS) and National Eating Disorders Collaboration (NEDC) position statement on disordered eating in high performance sport. *Br J Sports Med.* 2020;54(21):1247-58.
- [2] Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th-TR ed. American Psychiatric Association; 2022.
- [3] Joy E, Kussman A, Nattiv A. 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *Br J Sports Med.* 2016;50(3):154-62.
- [4] Koppenburg C, Saxer F, Vach W, Lüchtenberg D, Goesele A. Eating disorder risks and awareness among female elite cyclists: an anonymous survey. *BMC Sports Sci Med Rehabil.* 2022;14(1):1-11.
- [5] Stirling A, Kerr G. Perceived vulnerabilities of female athletes to the development of disordered eating behaviours. *Eur J Sport Sci.* 2012;12(3):262-73.
- [6] Eichstadt M, Luzier J, Cho D, Weisenmuller C. Eating disorders in male athletes. *Sports Health.* 2020;12(4):327-33.
- [7] Martinsen M, Bahr R, Børresen R, Holme I, Pensgaard AM, Sundgot-Borgen J. Preventing eating disorders among young elite athletes: A randomized controlled trial. *Med Sci Sports Exerc.* 2014;46(3):435-47.
- [8] Scott CL, Haycraft E, Plateau CR. Teammate influences on the eating attitudes and behaviours of athletes: A systematic review. *Psychol Sport Exerc.* 2019;43:183-94.

Auteur

Ellen Maas

in samenwerking met TeamNL Voeding