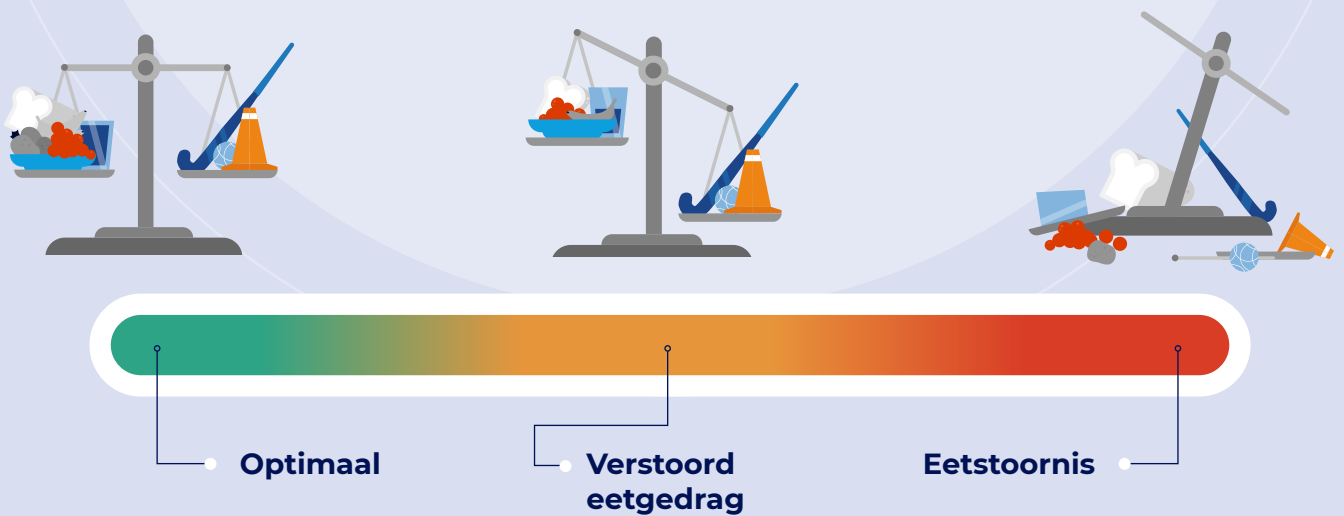




Verstoord eetgedrag

Spectrum van eetgedrag



- Verstoord eetgedrag komt vaker voor bij sporters dan bij niet-sporters
- Een sporter kan heen en weer bewegen op dit spectrum

Verstoord eetgedrag herkennen



Obsessie

met eten, uiterlijk of gewicht



Vermijden van gezamenlijke maaltijden



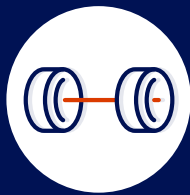
Maaltijden overslaan



Bepaalde voedingsmiddelen uitsluiten



Eetbuien



Extra trainen



Overgeven



Gebruik van laxeer- of afslankpillen

Herken je dit gedrag, zoek hulp bij een psycholoog, diëtist en/of arts.

Gevolgen van verstoord eetgedrag



Gezondheids- problemen



Slechtere prestaties



Vaker depressie of angst

Eetstoornissen voorkomen



Wees positief over voeding en uiterlijk



Beperk weeg- en meetmomenten



Geef goede voorbeelden aan jonge sporters



Vermijd extreme onderlinge competitie



Zoek hulp bij mentale gezondheidsklachten