

KENNISFICHE EETPROBLEMEN

Versie 09/08/2021

Inhoud

Omschrijving	2
Goede praktijken	4
Tools	4
Goede voorbeelden.....	6
Organisaties.....	7
Meer lezen.....	9

Omschrijving

Fysieke fitheid is cruciaal binnen sport. Deze **focus op het lichaam en voeding** maakt sporters echter ook vatbaar voor **extreem gedrag** dat kan uitmonden in een eetprobleem of zelfs een eetstoornis (bv. anorexia nervosa, boulimia nervosa of eetbuien). Het profiel van mensen met een eetstoornis vertoont ook enkele gelijkenissen met sporters, zoals de drang naar perfectionisme en de wil om te presteren.

Vooraf de prestatiedruk speelt een bepalende rol in de ontwikkeling van een eetstoornis. Sommige sporten zijn daarnaast meer vatbaar voor de ontwikkeling van eetproblemen dan andere sporten. Vrouwen vormen ook een grotere risicogroep dan mannen. Ook bepaalde persoonlijke factoren bij de sporter maken hen meer kwetsbaar, bijvoorbeeld perfectionisme, lichaamsontevredenheid, lage zelfwaardering en een sterke prestatie-oriëntatie. De sportwereld heeft dan ook nood aan sensibilisering rond deze problematiek.

Wie **hulp** zoekt - voor zichzelf of iemand anders - kan via www.eetproblemenindesport.be terecht bij een psycholoog en/of voedingsdeskundige.

Hieronder vind je meer algemene informatie over het thema.

PRESTATIEDRUK

Wanneer de prestatiedruk bij atleten leidt tot stress, kan dit zich verder ontwikkelen tot een eetstoornis. Hiermee wordt veelal **anorexia nervosa, boulimia nervosa, eetbuistoornis of andere (on)gespecificeerde eetstoornissen** bedoeld. Specifiek voor atleten worden soms onofficiële termen als 'anorexia athletica' of 'bigorexia' gebruikt.

Het eetprobleem kan gezien worden als een (nefaste) poging van de atleet om met de sport gerelateerde stress en druk om te gaan. Het focussen op het eetpatroon en gewicht kan een (vals) gevoel van controle geven. Daar waar de atleet geen controle heeft over zijn prestaties, kan hij wel controle uitoefenen over zijn eetgedrag. Bovendien wordt dit ondersteund door de mythe "thin is going to win". Hierbij worden de vele andere factoren (naast voeding en gewicht) die mee de prestaties bepalen, verwaarloosd.

Vooraf wanneer druk wordt uitgeoefend door **externe partijen** verhoogt het risico op een eetstoornis. Atleten die het onderwerp zijn van extreme kritiek (van ouders, coaches, supporters...) of nooit eens geprezen worden, voelen zich vaak niet geaccepteerd, twijfelen aan zichzelf en worden steeds afhankelijker van anderen. Dit kan uiteindelijk leiden tot eetproblemen en zelfs eetstoornissen.

KWETSBARE SPORTEN

Sommige sporten zijn ook vatbaarder voor eetstoornissen dan andere, denk maar aan sportdisciplines met **gewichtsklassen** (judo, gewichtheffen...) of sporten waarbij een **bepaald lichaamstype** belangrijk is (gymnastiek, figuurschaatsers, langeafstandslopers...). Ook is het zo dat **naarmate de competitiviteit stijgt**, het risico op eetstoornissen stijgt.

VROUWEN ALS KWETSBARE GROEP

Vrouwen vormen een grotere risicogroep wat eetproblemen betreft. Vrouwelijke atletes ervaren dan ook **gemengde boodschappen** van de samenleving: enerzijds wordt verwacht dat ze fit en atletisch zijn en anderzijds wordt van hen verwacht om aan bepaalde schoonheidsidealen te voldoen.

Het ontwikkelen van verstoord eetgedrag is één van de drie gezondheidsrisico's binnen de 'female athlete triad' (naast osteoporose en onregelmatige menstruatie). Omdat mannelijke atleten echter ook niet risicovrij zijn, wordt tegenwoordig ook over 'Relative Energy Deficiency in Sport' (RED-S) gesproken, een breder en meer complex begrip.

NOOD AAN SENSIBILISERING BINNEN DE SPORTWERELD

Niet enkel atleten moeten bewust gemaakt worden van de risico's verbonden aan een ongezond eetpatroon. Het is van belang dat **alle betrokkenen**, zoals ouders, coaches of de club de risico's kunnen inschatten en de verschillende signalen leren herkennen.

Sensibilisering is dan ook nodig in de sportwereld, waar nog steeds coaches actief zijn die verschillende symptomen van eetstoornissen eerder als wenselijk gedrag interpreteren. Denk maar aan perfectionisme, overmatig trainen, overdreven volgzzaamheid, isolatie, excessieve competitiviteit, lage zelfwaardering of fysieke klachten. Preventief handelen en een juiste aanpak voorzien bij atleten met eetstoornissen zijn daarbij ook meer dan gewenst.

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Verschillende internationale studies geven aan dat topsporters een **iets hoger risico** lopen om een eetprobleem te ontwikkelen. Onderzoek in Vlaanderen bevestigt dat eetproblemen bij de gemiddelde topsporter niet dramatisch sterker aanwezig zijn dan bij de doorsnee bevolking. Ze scoren licht hoger op het domein van 'streven naar slankheid' en 'boulimia', maar zijn even (on)tevreden over hun lichaam als de gemiddelde Vlaming. Wel is het zo dat topsporters veel meer op hun eetpatroon en gewicht letten en dat vrouwen een licht hoger risico vertonen op eetstoornissen.

Goede praktijken

Tools

WEBSITE SPORT VLAANDEREN 'EETPROBLEMEN IN DE SPORT'

De website 'Eetproblemen in de sport' van Sport Vlaanderen voorziet in heel wat info en context over dit thema. (Top)sporters leren signalen herkennen, kunnen getuigenissen lezen en komen te weten hoe ze hierover contact kunnen zoeken met hulpverleners. Ook ouders en trainers vinden hier meer informatie over alarmsignalen, hoe ze preventief kunnen tewerk gaan en wat ze kunnen doen om (top)sporters te helpen als er sprake is van een eetprobleem.

[Lees meer](#)

KENNISCENTRUM EETEXPERT

Eetexpert is het kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen. Via hun website vind je heel wat informatie over deze problematiek. Het kenniscentrum verzamelde ook specifieke kennis over eetproblemen binnen de sportwereld.

[Lees meer](#)

EETSTOORNISSEN IN DE SPORT: WAT KAN JE ALS COACH DOEN?

Sport Vlaanderen en Eetexpert bundelden hun expertise voor de uitwerking van een fiche over wat coaches kunnen doen bij eetproblemen in de sport. In dit artikel willen ze coaches handvaten bieden hoe ze een positief coachingsklimaat kunnen installeren en gewichtig omgaan met thema's zoals voeding, vetpercentage en gewicht. Daarnaast wordt er stilgestaan bij de moeilijkheden die een coach kan ervaren om een eetprobleem te herkennen, en hoe hij/zij een sporter kan ondersteunen en stimuleren op de weg naar herstel.

[Lees meer](#)

WEBSITE VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Via de website 'Gezond Leven' vind je allerlei wetenschappelijke informatie over gezonde voeding en de voedingsdriehoek.

[Lees meer](#)

TOOLKIT NEDA 'THE COACH & ATHLETIC TRAINER TOOLKIT'

De toolkit van het Amerikaanse National Eating Disorders Association (NEDA) behandelt verschillende mythes over eetstoornissen binnen sport en leert je om fysieke en emotionele signalen te herkennen. Ook de impact op de sportprestaties wordt besproken en je kan er ideeën opdoen voor het assisteren van betrokken atleten, gaande van preventie tot eerste interventie.

Tot slot vind je er heel wat persoonlijke verhalen in terug van voedingsspecialisten, psychologen, trainers en atleten.

[Lees meer](#)

MOMSTEAM PRAKTISCHE TIPS VOOR OUDERS VAN ATLETEN MET EETSTOORNISSEN

Op deze webpagina van MomsTeam krijgen ouders van sporters met eetstoornissen een korte introductie tot het thema, gevolgd door een oplist van signalen die op problematisch eetgedrag kunnen duiden. Tot slot voorziet MomsTeam in een hele resem praktische tips voor ouders, zoals het zoeken van professionele hulp, het aangaan van de dialoog met je kind, het aanspreken van zowel de mentale als de fysieke gezondheid, enz.

[Lees meer](#)

Goede voorbeelden

RISICOVECHTSPOORTPLATFORM VLAANDEREN: WEBINAR 'VOEDING IN VECHTSPORTEN'

Het risicovechtssportplatform organiseert regelmatig vormingen voor vechtsportclubs in Vlaanderen. Tijdens de VTS plus marathon in maart 2021 organiseerde het platform een webinar over voeding in vechtsporten en hoe je op een gezonde manier gewichtsbeheersing kan stimuleren bij vechtsportatleten.

[Lees meer](#)

VLAAMSE ATLETIEKLIGA: INFOSESSIE EETSTOORNISSEN BIJ ATLETEN: PROBLEMATIEK, PREVENTIE EN AANPAK

Naar aanleiding van de getuigenis van atlete Louise Carton over haar eetstoornis organiseerde de Vlaamse Atletiekliga in samenwerking met Eetexpert een infosessie voor clubs over eetstoornissen bij atleten.

[Lees meer](#)

FEMALE ATHLETE BODY PROJECT

Het 'Female Athlete Body' project is een preventietraining voor sporters, dat verder bouwt op de principes van cognitieve dissonantie (Stice). De sporters krijgen hierbij strategieën aangeleerd om een adequate energiebalans te verkrijgen, signalen van RED-S te herkennen, en 'fat talk' tegen te gaan.

[Lees meer](#)

Organisaties

BELGIË

EETEXPERT.BE VZW

Eetexpert.be vzw is een kenniscentrum van en voor al wie betrokken is in de zorg voor mensen met eet- en/of gewichtsproblemen. Eetexpert helpt ook mensen met eetproblemen om de juiste behandeling te vinden in hun regio.

www.eetexpert.be

VERENIGING VOOR SPORT- EN KEURINGARTSEN

De Vereniging voor Sport- en Keuringsartsen behartigt de belangen van de sport- en keuringsartsen en hun sportende patiënten.

<http://www.sportartsen.be/>

BUITENLAND

NATIONAL EATING DISORDER ASSOCIATION (NEDA)

NEDA, een organisatie in de VS, ondersteunt individuen en families die te maken hebben met eetstoornissen en wil een katalysator zijn voor preventie, maatregelen en toegang tot kwaliteitszorg.

<https://www.nationaleatingdisorders.org/>

MIRROR MIRROR

Mirror Mirror helpt mensen met eetproblemen om de juiste behandeling te vinden en van de nodige informatie te voorzien.

<http://www.mirror-mirror.org/>

PROUD2BME NEDERLAND

Het Nederlandse Proud2Bme is een online hulpsite voor iedereen die problemen heeft met zelfbeeld, eten en aangrenzende problematiek.

<http://www.proud2bme.nl/>

BEAT

Het Britse Beat wil iedereen helpen met eetstoornissen of die problemen heeft met voeding, gewicht en vorm.

<https://www.beateatingdisorders.org.uk/>

Meer lezen

NEDERLANDSTALIGE LITERATUUR

EETPROBLEMEN IN DE SPORT

Sport Vlaanderen Afdeling Topsport & Eetexpert vzw - [Lees meer](#)

EETSTOORNISSEN IN DE SPORT: WAT KAN JE ALS COACH DOEN?

Universiteit Gent - [Lees meer](#)

ENGELSTALIGE LITERATUUR

EATING DISORDERS IN THE MALE ATHLETE

Antonia Baum - [Lees meer](#)

THE IOC CONSENSUS STATEMENT ON RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT (RED-S) 2018 UPDATE

Margo Mountjoy, Jorunn Kaiander Sundgot-Borgen, Louise M Burke, Kathryn E Ackerman, Cheri Blauwet, Naama Constantini, Constance Lebrun, Bronwen Lundy, Anna Katarina Melin, Nanna L Meyer, Roberta T Sherman, Adam S Tenforde, Monica Klungland Torstveit, Richard Budget - [Lees meer](#)

THIN IS GOING TO WIN? DISORDERD EATING IN SPORT.

Adriana Peternella de Bruin - [Lees meer](#)

PREVALENCE OF EATING DISORDERS IN ELITE ATHLETES IS HIGHER THAN IN THE GENERAL POPULATION.

Jorunn Sundgot-Borgen & Monica Klungland Torstveit - [Lees meer](#)

DISORDERED EATING AMONG ATHLETES: A COMPREHENSIVE GUIDE FOR HEALTH PROFESSIONALS.

Katherine A. Beals - [Lees meer](#)

RISK AND TRIGGER FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF EATING DISORDERS IN FEMALE ELITE ATHLETES.

Jorunn Sundgot-Borgen - [Lees meer](#)

EATING DISORDERS IN ATHLETES: THE GOOD NEWS.

Nancy Clark - [Lees meer](#)

EATING DISORDERS IN ATHLETICS: PRESSURE FROM PARENTS, COACHES, AND APPEARANCE EXPECTATIONS PLAY ROLE

Beverly L. Stiles - [Lees meer](#)

PERFECTIONISM AND EATING DISORDER SYMPTOMS: AN EMPIRICAL TYPOLOGY OF PERFECTIONISM IN EARLY-TO-MID ADOLESCENTS AND ITS RELATION WITH EATING DISORDER SYMPTOMS

Liesbet Boone, Bart Soenens, Caroline Braet & Lien Goossens - [Lees meer](#)

PRAISE, NOT CRITICISM NEEDED FROM PARENTS, COACHES AND TRAINERS.

Beverly L. Stiles - [Lees meer](#)

EATING DISORDERS AMONG MALE AND FEMALE ELITE ATHLETES.

Jorunn Sundgot-Borgen - [Lees meer](#)

PREVENT EATING DISORDERS IN FEMALE ATHLETES.

Terry Zeigler - [Lees meer](#)

MIND, BODY, AND SPORT: UNDERSTANDING AND SUPPORTING STUDENT-ATHLETE MENTAL WELLNESS.

Ron Thompson - [Lees meer](#)