

Bloso Afdeling Topsport



Eetproblemen in de sport

Prof. Dr. Laurence Claes van de KU Leuven heeft onderzoek gedaan naar de gezondheid van Vlaamse topsporters. Daarbij werd het accent gelegd op risico's op een eetstoornis. In totaal werden 254 Vlaamse topsporters uit meer dan 16 verschillende sporttakken ondervraagd.

De gemiddelde topsporter heeft geen eetstoornis. Uit onderzoek is verder gebleken dat topsporters op twee van de drie kerndomeinen van eetstoornissen licht hoger scoren dan de doorsnee bevolking. Dit op "streven naar slankheid" en "boulimia".

De Vlaamse topsporters focussen zich, in vergelijking tot leeftijdsgenoten, meer op hun eetpatroon en gewicht. Dit is te verklaren doordat topsporters meer aandacht besteden aan eten met het oog op hun gezondheid en prestaties. Ook verschillen de ondervraagde topsporters niet in de tevredenheid over het eigen lichaam in vergelijking met leeftijdsgenoten.

Vrouwelijke topsporters vertonen een licht hoger risico richting eetstoornissen in vergelijking met mannelijke topsporters. Maar deze tendens is ook terug te vinden in de algemene bevolking.

Topsporters die wel neigen naar een eetprobleem hebben vaak geen ondergewicht. Zij hebben eerder moeite met hun strikte dieet. Prof. Dr. Laurence Claes stelt dat "het restrictief eetpatroon van topsporters een verhoogd risico op controleverlies over eten tot gevolg kan hebben. Een verboden vrucht is immers verleidelijk." Daarom is het belangrijk om bij topsporters de nadruk te leggen op gezond en gevarieerd eten.

Om topsporters te ondersteunen is er een platform opgestart door Eetexpert.be en Bloso voor detectie, preventie en mogelijke interventie. Op



www.eetproblemenindesport.be kunt u onder andere terecht voor meer informatie over eetstoornissen en sport. De website is opgedeeld in drie belangrijke takken. Zo bestaat er een apart gedeelte voor (top)sporters, trainers/ omkadering en voor ouders/ omgeving van de sporter. Via deze website kom je gemakkelijk in contact met voedingsadviseurs en psychologen die gespecialiseerd zijn in eetstoornissen. Daarnaast vind je ook algemene informatie over voeding en sport, maar ook bepaalde signalen om eetstoornissen te herkennen en op te lossen.

Heeft u een vermoeden over een judoka in uw directe omgeving of bent u geïnteresseerd in dit onderwerp? Neem dan zeker eens een kijkje op bovengenoemde website. Er kan uiteraard ook preventief gewerkt worden om problemen met eetgedrag bij (jonge) judoka's te voorkomen.

Ik moet meer trainen om dunner te worden!

Ik voel me vaak te dik...

Ik wil mijn spieren door mijn huid zien

Om te winnen moet ik nog vermageren!

Ik voel me schuldig als ik eet...

www.eetproblemenindesport.be

Soms ben je zo intens bezig met sporten, winnen, eten of niet-eten dat dit je leven volledig overneemt. Je twijfelt over je lichaam, je eet nog weinig of je hebt soms geen controle over wat je eet. Je voelt je slecht hierover en zit met veel vragen. Surf naar de website voor extra info en contactgegevens van mensen die je kunnen helpen.

Discretie en privacy worden verzekerd.

INFO over EETPROBLEMEN in de SPORT – Voor (TOP)SPORTERS, TRAINERS, OUDERS ...



VU: Bloso Afdeling Topsport – Arenbergstraat 5 – 1000 Brussel