



## 10 Eetstoornissen in de sport

**Waarom?** Uit diverse onderzoeken blijkt dat eetstoornissen bij sporters vaker voorkomen dan bij niet-sporters. Een eetprobleem kan de sportprestatie negatief beïnvloeden.

**Wat?** Anorexia Nervosa, Boulimia Nervosa en Binge Eating Disorder zijn namen van verschillende eetstoornissen. De één eet niet of te weinig, de ander eet wel maar kan geen maat houden. Eventueel in combinatie met braken, laxeren en/of overmatig bewegen. Het is moeilijk om te meten hoe vaak eetstoornissen precies voorkomen. Waarschijnlijk is er sprake van onderschatting want veel eetstoornissen voltrekken zich buiten het zicht van de omgeving. Met name esthetische sporten (o.a. turnen, ritmische gymnastiek), sporten met een gewichtsklasse (o.a. judo, roeien) en duursporten (o.a. lange afstand lopen, wielrennen, triatlon) vormen een verhoogd risico op verstoord eetgedrag.

**Waarom niet?** Bij een eetstoornis is er geen enkele reden om niet in actie te komen.

**Wat te doen?** Iedereen rondom de sporter kan een signaalfunctie vervullen. Ouders, coach, arts, diëtist, psycholoog of fysiotherapeut, maar ook teamgenoten kunnen signalen oppikken die mogelijk wijzen op een (naderende) eetstoornis. In het geval van signalering is het belangrijk dat de medische begeleiders rondom de sporter op de hoogte worden gesteld zodat zij in actie kunnen komen. Afhankelijk van de samenstelling van de begeleidingsstaf, maar natuurlijk ook van de band die er met de sporter is opgebouwd, kan het signaal worden neergelegd bij de sportarts, de sportdiëtist of de sportpsycholoog. Zij zullen met elkaar het vervolgtraject bepalen.

**Hoe?** Als ouder, coach of teamgenoot kunt u ook zelf de sporter aanspreken. Hierbij legt u uit waarover u bezorgd bent en vertelt u dat u van plan bent deze bezorgdheid te delen met (iemand uit) de medische begeleidingsstaf. Daarbij is het belangrijk om niet beschuldigend, afkeurend, of (ver)oordelend te zijn, maar is het zinvol om te proberen een gesprek op gang te brengen en na te gaan of uw signalering van een (naderende) eetstoornis juist is. Soms is het beter om de sporter niet zelf aan te spreken, bijvoorbeeld wanneer een sporter zich hier niet voor openstelt, u het zelf (te) moeilijk vindt, of als u zichzelf niet de aangewezen persoon vindt om uw zorg met de sporter te bespreken. In die gevallen is het beter om dit over te laten aan de sportarts, sportpsycholoog, of sportdiëtist. Wanneer er geen medische begeleidingsstaf inzetbaar is, is de huisarts de juiste persoon om in te schakelen.

Er bestaat een brochure om signaleren van afwijkend eetgedrag en eetstoornissen bij sporters te vergemakkelijken. Deze brochure is ontwikkeld door de Expertgroep Eetstoornissen in de Sport.

*Factsheets bieden slechts ruimte voor een beperkte hoeveelheid informatie. Neem voor vragen of een individueel afgestemd advies contact op met een SCAS gecertificeerde sportdiëtist bij jou in de regio (zie [www.sportdietetiek.nl](http://www.sportdietetiek.nl)) of één van de leden van het NOC\*NSF Team Voeding (zie [www.nocnsf.nl/wot](http://www.nocnsf.nl/wot)).*