

Sporters hebben een hoger risico op eetproblemen:

- Focus op het lichaam en voeding
- Psychologisch profiel van sporters: perfectionisme, prestatiedrang...
- Druk, stress, twijfels

Kwetsbare sporten:

Sporten met gewichtsklassen:
judo, gewichtheffen...

Esthetische sporten:
gymnastiek, figuurschaatsen...

Duursporten:
afstandslopen, wielrennen...



Kwetsbare situaties

- Aanhoudende externe kritiek (van ouders, coaches, supporters,...)
- Stijgende competitiviteit
- Als coach of ouders eenzijdig focussen op voeding en gewicht om prestaties te verbeteren
- Moeilijke relatie met of sterk afhankelijk van de goedkeuring van de coach
- Periode van blessureleed of verminderde prestaties
- Adolescentie

Alarmsignalen

Training

- Meer en meer trainen
- Daling in prestatie
- Doorsporten bij blessures
- Overbelastingsletsels of stressfracturen
- Sporter heeft veel kledij aan
- Sporter heeft snel koud



Fysieke veranderingen

- Gewichtsschommelingen
- Bij kinderen: onvoldoende groei of gewichtstoename
- Duizeligheid of flauwvallen
- Uitblijven menstruatie bij meisjes
- Verlaagd testosteron bij jongens
- Snel last van verkoudheden
- Frequentie botbreuken of stressfracturen
- Huid droog, ruw of verkleurd
- Donshaar op het lichaam
- Spierkrampen en vermoeidheid



Psychologisch

- Intense vrees om gewicht bij te komen
- Obsessief bezig met eten
- Sporter vindt zichzelf te dik, ook al is er ondergewicht/adequaat gewicht
- Probleem ontkennen
- Veranderingen in persoonlijkheid of stemmingswisselingen
- Obsessief bezig met presteren
- Sporter kan zich niet meer ontspannen
- Sporter trekt zich weg van het team



Veranderend eetgedrag

- Minder eten
- Selectiever eten
- Calorieën tellen
- Vaker alleen eten



Vermoeden van eetprobleem: verder trainen of niet?

Eerst behandeling!



Herbeginnen?

- Overleg met andere begeleidende teamleden
- Raadpleeg sportarts

- 1 Medische stabiliteit
- 2 Evenwichtig voedingspatroon
- 3 Afwezigheid van eetstoornis-symptomen
- 4 Controle over stressoren



MEER WETEN?

www.ethischsporten.be/eetproblemen