



Communiceren rond gewicht met sporters

Handvaten voor sportclubs

Breng de focus bij je sporters naar het goed zorgdragen voor zichzelf via een gezonde leefstijl

Inzetten op een gezonde leefstijl heeft meer impact op de gezondheid dan focussen op gewichtsverandering. Wie gezonder leeft, verbetert de eigen gezondheid rechtstreeks en op verschillende domeinen (zélfs als het gewicht niet wijzigt). Een gezonde leefstijl is meer dan gezond eten en sporten. Het zit in **A.L.L.E.S.**



Afwisselend eten

Denk bij gezond eetgedrag aan de **4 eetcompetenties**:

- Geef aandacht aan een **goede eetstructuur** met gepaste snacks om het trainen te ondersteunen en met voldoende drinken. Maak tijd voor gewoontes hierrond.
- Goede sporters eten gezond en **gevarieerd**. Gebruik de **voedingsdriehoek** als inspiratie. Leid eventueel toe naar een sportdiëtist voor voedingsadvies.
- Spreek sporters aan die te weinig eten en promoot geen dieetgedrag. Geef aan dat eten de brandstof is voor goede sportprestaties en dat je **genoeg** nodig hebt.
- Draag bij tot **gezellige** eetmomenten: eet mee, zorg voor een ontspannen sfeer en geef individueel en discreet info over wat sporters nodig hebben als je signalen opmerkt van te krampachtig eetgedrag.



Leuk bewegen

- Pleit voor gezond bewegen met oog op fysieke en mentale fitheid i.p.v. 'calorieën verbranden'.
- In gezonde beweging staat plezierbeleving centraal én afstemming op wat goed is voor je lichaam: niet teveel, en niet te weinig.
- Leer je sporters hun signalen kennen van overtraining.



Lief zijn voor jezelf –

- Lichaamsontevredenheid wordt niet gebruikt als motivator voor het sporten. We sporten omdat bewegen goed is voor lichaam én geest. Bewegen versterkt het immuunsysteem, maakt je fitter, geeft energie, doet je beter slapen en zorgt dat je je beter kan concentreren.
- Gebruik alle kansen om de lichaamstevredenheid van je sporter te versterken door linken te leggen met wat je lichaam voor je kan doen als je er goed voor zorgt.
- Creëer een positief trainingsklimaat. Kijk vooral naar eigen vooruitgang en vergelijk niet met anderen.



Emoties hanteren

- Leren omgaan met emoties is onderdeel van een gezonde leefstijl. Gezond sporten helpt om kracht te voelen om emoties te reguleren en relativeren.
- Sporten helpt stress te verminderen én doet ontspannen. Het versterkt ons mentaal welbevinden.



Slapen

- Genoeg slapen werkt gezondheidsversterkend. Het boost fysieke conditie, immuniteit én veerkracht. Genoeg slapen verbetert sportprestaties.
- Promoot voldoende rust tussen sportmomenten en spreek sporters aan die over hun grenzen gaan of zichtbaar vermoeid zijn.
- Volg blessures nauwgezet op.



Ontkracht mythes

1 Sporten en gewichtsverlies gaan niet hand in hand

Het idee dat een lichaam 'maakbaar' is en dat iedereen dezelfde maten kan bereiken, leeft sterk in de media maar is onjuist. Wat een gezond gewicht voor iemand is, wordt door erg veel verschillende factoren bepaald. Je lichaamsvorm wordt in grote mate erfelijk bepaald.

Tip Kom tussen bij plagerijen i.v.m. uiterlijk die de gewichtsfocus kunnen versterken of stigmatiserend kunnen zijn voor een sporter.

Tip Kom tussen wanneer sporters negatieve opmerkingen over zichzelf maken (bv. 'Zie eens hoe dik mijn buik is') en anderen hierin stimuleren (fat talk).

Tip Spreek zo weinig mogelijk over gewicht. Benadruk het belang van leefgedrag voor gezondheid en sportprestaties.

2 Een 'normaal' gewicht garandeert geen 'gezond' gewicht

Gewicht en gezondheid zijn geen synoniemen. Een 'gezond' gewicht is het gewicht dat past bij een gezonde leefstijl en waarbij je fysiek en mentaal gezond bent. Een 'normaal' gewicht is een afgebakende zone op de bmi curves. Op groepsniveau gaat een normaal BMI gepaard met minder gezondheidsrisico's dan over- of ondergewicht. Maar, bij een individu zegt dit niets over hoe dit gewicht werd bereikt.

Tip Gebruik neutrale taal. Termen als 'dik' en 'mager' zijn stigmatiserend en zeggen niets over de gezondheid van een persoon.

Tip Vermijd stigmatisering ('zwaardere mensen eten te veel', 'ze zijn lui') en anti-vet boodschappen ('alle vet is slecht').

Tip Gebruik positieve foto's van mensen met alle maatjes. Neem een kijkje in de [beeldbank](#) van de World Obesity Federation.

Tip Denk kritisch i.v.m. gewichtsmetingen: Ze hebben veel impact op jongeren in volle groei en zijn vaak niet nodig. Laat ze weg indien niet strikt nodig, en doe ze zeker nooit in groep.

3 Succes hoort bij alle maatjes

'The thinner' is niet 'the winner': Een gezonde leefstijl en een gebalanceerde training zijn betere voorspellers van goede sportprestaties op langere termijn. Niet het aantal kilo's maar een veelheid van aspecten beïnvloeden prestaties: techniek, training, mentale weerbaarheid, concentratie, motivatie, relatie met coach...

Tip Werk niet mee aan het glamouriseren van magere. Kies voor een sportoutfit die gemakkelijk is voor iedereen en die magerheid niet etaleert.

Tip Houd in gedachten dat jonge sporters erg gevoelig zijn voor rolmodellen en voor het gedrag van mensen waar ze naar opkijken. Gebruik sporters met een gezond gewicht en een positief lichaamsbeeld als rolmodel.

!! Wees alert voor symptomen van het RED-S syndroom (Relative Energy Deficiency in Sport).

- Een combinatie van een laag/normaal lichaamsgewicht, een ontoereikende voeding, een zware trainingsbelasting en weinig aandacht voor herstel, kan leiden tot een verminderd fysiologisch functioneren bij je sporter dat snel kan escaleren.
- Klachten die hierop kunnen wijzen zijn: chronische vermoeidheid, terugkerende infecties en verkoudheden, stressfracturen of terugkomende botletsels, verminderde kracht, menstruatieproblemen, gastro-intestinale klachten, veranderingen in lichaamssamenstelling, groeistoornissen, verminderde prestaties en stemmingsstoornissen zoals prikkelbaarheid.

Maak je je zorgen of zit je met vragen?

Je kan contact met ons opnemen via de verwijshulp: eetexpert.be/hulp/ik-zoek-hulp/