

Eetproblemen in de sport

Het eetgedrag situeren op het continuüm

Continuüm van eetgedrag


Eetproblemen en eetstoornissen situeren zich op een continuüm van eetgedrag, dat varieert van normaal eetgedrag, een tijdelijke hapering, eetproblemen en tot slot een eetstoornis.

Problemen ontstaan vaak geleidelijk

Tijdige herkenning en ondersteuning voorkomt ernstigere problemen.

Sporters meer vatbaar

Sporters bewegen zich doorheen hun carrière en de verschillende trainingsfasen op dit continuüm. Specifieke risicofactoren in de sportcontext maken hen vatbaarder voor onevenwichtig eetgedrag.

 Normaal eetgedrag	 Haperend eetgedrag	 Eetprobleem	 Eetstoornis
<p>Iedereen moeten leren eten en 4 basis-eetvaardigheden verwerven.</p> <ul style="list-style-type: none">• Genoeg leren eten• Gevarieerd leren eten• Geregeld eten• Gunnen en genieten van eetmomenten <p>Eetgedrag ontwikkelt zich binnen de ruimere groei en heeft een eigen inhoud tijdens de verschillende ontwikkelingsfasen.</p>	<p>Veel sporters maken ooit een tijdelijke hapering door in het eetgedrag. Wanneer de fluctuatie in de voedselinname geen problemen veroorzaakt in de groei of ontwikkeling, beschouwen we ze niet als een eetprobleem of een eetstoornis.</p> <p>Voorbeeld Een sporter gaat door een stressvolle periode en eet tijdelijk minder.</p>	<p>Een eetprobleem is een aanhoudende verstoring in het eetgedrag, waardoor eten niet meer ontspannen en natuurlijk verloopt.</p> <p>Een eetprobleem of voedingsprobleem kan op zichzelf staan. Maar kan ook kaderen binnen een eet- of voedingsstoornis.</p> <p>Voorbeelden Blijvend te weinig eten, te selectief eten, eetbuien, het gebruik van dieetpillen.</p> <p>Veel geciteerde eetproblemen bij sporters</p> <ul style="list-style-type: none">• The female athlete triad• RED-S• Anorexia Athletica• Orthorectisch eetgedrag• Spierdysmorphie	<p>Bij een eetstoornis is er niet alleen een verstoring in het eetgedrag, ook andere domeinen van het functioneren zijn beïnvloed.</p> <ul style="list-style-type: none">• Een verstoord lichaamsbeeld (bv. over-evaluatie van gewicht en lichaamsvormen)• Psychosociale problemen (bv. sociale isolatie, laag zelfwaardegevoel)• Fysieke problemen (bv. te laag/te hoog lichaamsgewicht, spijsverteringsproblemen, osteoporose...).• Het eetgedrag en bijhorende gedachten over voeding, eten, calorieën en voedingswaarden bepalen het verloop van de dag.

Rode vlaggen

Wanneer zorgen maken over het eetgedrag van een sporter?

Lichamelijke signalen

- Langere hersteltijd, langer spierpijn
- Regelmatig (kleine) blessures
- Plotse verandering in gewicht
- Spierkrampen, verslechterde spierfunctie
- Hard trainen met weinig/geen resultaat, verminderde trainingsrespons
- Verminderde focus, concentratie- en coördinatieproblemen
- Vaak moe, lusteloos, slecht slapen
- Verminderde weerstand en energieniveau
- Regelmatig infectie van bovenste luchtwegen en/of buikpijn
- Lage hartslag, hartritme problemen
- Koude handen en voeten
- Onregelmatige of uitblijven van menstruatie
- Broze nagels, bleke, grauwe, gele huid
- Uitdroging of vochtophoping
- Maag- en darmproblemen (obstipatie, opgeblazen gevoel, buikpijn, misselijkheid)

Opgelet: Sommige eetproblemen en -stoornissen hebben geen zichtbaar effect op het gewicht.

Psychologische signalen

- Nerveus bij lichaamsmetingen, eet -en gewichtissues
- Sterke stemmingswisselingen, prikkelbaar
- Perfectionistisch, faalangstig, controle
- Onrealistisch laag ideaalgewicht/lichaam nastreven
- Overdreven prestatiegericht
- Negatief lichaamsbeeld en zelfbeeld, gebrek aan zelfvertrouwen
- Angst voor veranderingen
- Introvert en/of impulsief en/of pleaser en/of gevoelig

Gedragssignalen

Signalen beweggedrag

- Extra (dwangmatig) sporten bovenop trainingsschema
- Blijven sporten ondanks blessures of ziekte
- Geen rustdagen nemen
- Overmatig checken lichaam (in spiegel)
- Weegschaal vermijden of net heel vaak wegen
- Gewichtsverandering verbergen, bv. wijde kleren
- Extra kledij/gewichten dragen voor meer verbranding
- Sociaal contact vermijden, bv. alleen sporten of eten
- Uit schaamte niet omkleden bij anderen

Signalen eetgedrag

- Overdreven bezig zijn met voeding en calorieën
- Veranderingen in eetgedrag
- Te weinig eten
- Te veel eten
- Selectief eten

Opgelet: Bij stagnatie van prestaties is er risico op vicieuze cirkel: nog harder trainen en minder eten

Specifieke signalen groeiende sporter

- Trage groei en uitblijven of late puberteit
- Gebrek aan energie, futloosheid, de drive is weg
- Sneller focus- en coördinatieverlies
- Kleine "pijntjes", vlugger wenen of opgeven
- Ouders en jonge sporter willen het zeer goed doen, ook met de voeding.
- Angst voor extraatjes bv. traktatie verjaardag
- Enkel water en "snoepgroentjes" voor, tijdens en na training/wedstrijd
- (Veel te) weinig drinken buiten de trainingen, droge lippen, uitdroging

Opgelet: Niet alleen trainers, maar ook ouders hebben nood aan kennis rond toereikende voeding om te caloriearm/rijk eten te voorkomen.