

Meer eetstoornissen bij vrouwelijke topsporters

Tot 20% van de vrouwelijke elitesporters zou eetstoornissen vertonen. Dat blijkt uit een proefschrift van de Nederlandse sportpsychologe Karin de Bruin. Is dat ook in België het geval?

Gestoord eetgedrag wordt gekenmerkt door schadelijke of inefficiënte eetgewoonten om gewicht te verliezen en/of er slanker uit te zien. Dat gaat van minder eten, vasten of diëten tot purgeing en binge-eating. Die definitie geldt zowel voor sporters als voor niet-sporters. In de eerste groep blijken die stoornissen echter grotere proporties aan te nemen, en vertonen ze ook een specifiek patroon. Met vragenlijsten en interviews deed psychologe Karin de Bruin hierover een onderzoek bij Nederlandse topsporters. Ze bracht het lijngedrag in kaart van turnsters, dansers, scholieren en sporters. Voor het ontstaan van eetstoornissen spelen bepaalde risicofactoren een belangrijke rol, zoals de sterke nadruk die bij die jonge atleten gelegd wordt op uiterlijk en gewicht, commentaar en druk van begeleiders, regelmatige publieke gewichtsmetingen en de noodzaak om strakke sportkleding te dragen. Dat leidt dan tot een negatief lichaamsbeeld en vergelijkingen met andere, dunnere teamgenoten of tegenstanders. Het niet kunnen omgaan met prestatiedruk en wedstrijdspanning vergroten ook de kans op eetproblemen.

Geldt dat ook voor Belgische topsporters? We vroegen het aan sportpsychologe **Caroline Jannes** (Centrum voor Sportgeneeskunde, UZ Gent).

Is het ook uw ervaring dat topsporters soms met eetstoornissen kampen?

Ik word inderdaad soms geconfronteerd met jonge, adolescente sporters, die met eetstoornissen kampen. Af en toe verneem ik via andere signalen uit de entourage dat er naast andere problemen ook eetstoornissen aanwezig zijn. Soms passen die symptomen in de context van hun persoonlijke

lichaamsbeleving en in de manier waarop ze hun sportprestatie en training ervaren.

Komen die stoornissen vaker voor dan bij andere jongeren van dezelfde leeftijd?

Het is moeilijk om een epidemiologische raming te maken van het aantal sporters dat met eetstoornissen te maken heeft. Die blijven ook vaak taboe in de sportwereld. Exacte cijfers zijn er in ons land dus niet voorhanden. In Noorwegen, een land met toch vergelijkbare gewoontes en cultuur, werd een studie verricht waaruit bleek dat tot 20% van de vrouwelijke en 8% van de mannelijke elitesporters een verstoord eetgedrag vertoont. Meestal gaat het om niet-specifieke eetstoornissen, maar sporadisch ook om anorexia nervosa en boulimie. Ter vergelijking, in de gewone populatie bedragen die cijfers respectievelijk 9% en 0,5%. Het lijkt er dus op dat we toch extra waakzaam moeten zijn voor verstoord eetgedrag bij sporters.

Zijn bepaalde sporten daar gevoeliger voor?

Eetstoornissen lijken enerzijds vooral voor te komen in sporten waar het esthetische aspect belangrijk is of waar een jury aan te pas komt, zoals gymnastiek of dans, en anderzijds in sporten waar met gewichtsklassen wordt gewerkt, zoals judo of roeien. Judoka's zoals Heidi Rakels of Gella Vandecaveye hebben reeds aangekaart dat ze zeer ongezond aten (Heidi) of zelfs aan binge-eating en purgeing deden (Gella) om op het juiste wedstrijdgewicht te komen. Vaak aten ze maar wat sla en weinig koolhydraten en verloren ze extra veel vocht met extra jogging net voor een belangrijke wedstrijd. Ze voelden zelf aan hoe dat regime hun metabolisme op lange termijn ontwrichtte en hoe ze zich ook emotioneel leeg voelden. Dankzij die ontboezemingen werd het probleem gelukkig ook bij jongere sporters bespreekbaar. Maar ook in uithoudingsporten, zoals langeafstandslopen of wielrennen, komen eetstoornissen voor. Bovendien zijn wielrenners heel bewust en soms obsessieel bezig met de balans tussen voedselinname en calorieverbruik.

Het komt dus blijkbaar overwegend voor bij vrouwelijke sporters?

Mannen lijken inderdaad meer bezorgd over hun spieropbouw en atletisch uitzicht. Toch zijn eetstoornissen ook bij hen niet uitzonderlijk. Soms eten ze heel ongezond als gevolg van stress. Dat evolueert dan met emotionele pieken en dalen. Het komt ook meer voor in sporten waarbij het esthetische

aspect en vergelijking met collega's en tegenstanders belangrijk zijn. Maar blijkbaar is hierover bij mannelijke sporters nog maar weinig gekend.

Over welke eetstoornissen gaat het precies?

Verstoord eetgedrag is ruimer dan de pure anorexia of boulimia. Dat gaat van minder eten, vasten of diëten tot purgeing en binge-eating. Men spreekt ook soms van 'anorexia atletica', wat men als een subklinische eetstoornis bij sportlui beschouwt. Sporters hebben vaak een verstoord lichaamsbeeld en vergelijken hun eigen lichaam met een bepaald ideaal dat tot maximale prestatie moet leiden. Ze bekijken hun lichaam vooral in functie van de sport en van de prestatie.

Is er gevaar voor evolutie naar anorexia?

Paradoxaal blijken sporten beschermend te werken tegen het ontstaan van anorexia, omdat een minimum aan calorieën noodzakelijk is om te kunnen presteren. Anorexia kan ontstaan als er bepaalde risicofactoren bijkomen zoals perfectionisme, druk van coach, ouders of leeftijdsgenoten. Recent onderzoek van Karin de Bruin toonde aan dat elite gymnasten zelfs nog meer pathogeen diëten wanneer ze niet moeten trainen.

Beantwoorden die topsporters met eetstoornissen aan een bepaald psychologisch profiel?

Naast genetische factoren en geslacht spelen persoonlijkheid, zelfbeeld, zelfevaluatie en sociale aspecten zeker een rol. Psychologische risicofactoren zijn onder meer zin voor perfectionisme, slechte copingstrategieën rond stress en druk, algemene kwetsbaarheid. Sporters zijn voortdurend met hun lichaam bezig, laten zich testen op vetpercentages, gewicht en spiermassa. Ze houden strikt hun trainingsschema bij, hun hartslag, voeding en slaap. Met al die puzzelstukjes maken ze een lichaamsbeeld dat ze afwegen met een ideaal om optimaal te presteren. Topsporters die daar meer obsessief mee bezig zijn, zullen ook meer at risk zijn om eetstoornissen te ontwikkelen. Een intimiderende "coach pressure" kan ook een negatieve invloed hebben. Verder kunnen medesporters, door onderlinge gewichtscompetitie, ook een rol spelen. Indien sporters minder goed presteren of niet kunnen omgaan met competitieve stress, gebeurt het wel eens dat ze dat proberen te compenseren met hun eetgedrag.

Hoe kunnen die eetstoornissen dan het best worden aangepakt?

Preventie blijft belangrijk, met de nadruk op competitieve sportbeoefening met een gezond lichaam. Coaches moeten ook voldoende worden geïnformeerd over de impact van hun invloed op de sporters. Men kan ook werken aan een realistisch lichaamsbeeld, en atleten stimuleren om minder opwaarts te vergelijken of hen leren omgaan met prestatiedruk. Daarnaast is vroegtijdige detectie van gestoord eetgedrag eveneens belangrijk. Dat kan mits een goede samenwerking tussen ouders, opvoeders, coach, diëtist, psycholoog, kinesist en sportarts. Slechte eetgewoonten worden echter vaak verdoken, zodat de omgeving het probleem niet altijd voldoende beseft. Ernstige gevallen moeten sowieso naar specialisten terzake worden doorverwezen. Ten slotte moeten sportfederaties worden aangemoedigd om bepaalde regels rond gewichtsbepaling of kledijvoorschriften aan te passen, om verstoord eetgedrag zoveel mogelijk te beperken.

Jean-Marie Segers