ATHLETE LOUISE CARTON IN ACTIE IN DE FINALE VAN DE 5000 METER VROUWEN
tijdens het EK athletiek in Berlijn, Duitsland in 2018.

BELGA

‘THIN IS GOING TO W IN’? **Een mythe**

Veel (top)sporters focussen op wat en hoeveel ze eten, maar slechts een minderheid verliest de controle en ontwikkelt een eetstoornis. Wat maakt je gevoeliger? En welke signalen kun je als ouder, coach of partner opmerken?

TEKST › AN SWERTS

“Het te veel of te weinig eten, en het braken of laxeren, zijn vaak strategieën om moeilijke emoties te reguleren.”

BODYTALK EXPERT LAURENCE CLAES,
PSYCHOLOOG (KU LEUVEN EN UANTWERPEN)

In mei 2019 schreef atlete Louise Carton een blogpost over de eetstoornis die haar leven overnam. Ze sloot af met deze woorden. “Ik voelde zó veel schaamte dat ik geen hulp zocht. Ondertussen weet ik dat heel veel vrouwen en mannen dit meemaken. Ieder verhaal is verschillend, iedereen moet daar een eigen weg in vinden. Als ik hiermee ook maar één iemand de moed kan geven om er met eender wie over te praten, dan vind ik dat de moeite waard om me hier kwetsbaar op te stellen. Taboes zijn er om te doorbreken, toch?” Haar getuigenis vindt nog altijd weerklank, want zet nog altijd lotgenoten aan om ook hun verhaal te delen.

“Openheid over de problematiek is inderdaad belangrijk”, beaamt klinisch psycholoog en gedragstherapeut Laurence Claes. Ze is als hoogleraar verbonden aan de KU Leuven en de UAntwerpen, en als wetenschappelijk coördinator eetstoornissen aan Eetexpert, het Vlaams kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen. “Eetstoornissen komen uiteraard niet alleen bij topsporters voor, maar zij lopen wel een iets verhoogd risico. Dat blijkt uit diverse internationale studies en eigen onderzoek *(van Claes in samenwerking met Liesbet Boone van de UGent in 2013, red.)*. Topsporters moeten nu eenmaal meer focussen op hun eten en gewicht, omdat het hun prestaties kan beïnvloeden. Maar een verhoogde focus alleen volstaat uiteraard niet om te evolueren naar extreme eetpatronen die niet langer gezond zijn. Als het zover komt, is dat meestal het gevolg van bepaalde kwetsbaarheden bij de sporter zelf en triggers in de omgeving.”

MOEILIJKE EMOTIES

Voor Louise Carton begon het allemaal toen ze voor het eerst een vetmeting kreeg. “Die vetmeting was eigenlijk goed, maar er werd me verteld dat ik naar de zomer toe nog maximaal 1 kilo kon verliezen om te pieken naar een belangrijke wedstrijd”, schrijft ze. “Dat ene zinnetje was voor mij blijkbaar een trigger. Ik kreeg het gevoel dat ik te dik was.”

“Het gevoel te dik te zijn, ook al vertelt een objectieve vetmeting of expert het tegendeel, is een overtuiging van veel sporters die niet helemaal uit het niets komt”, zegt Claes. “*Thin is going to win* is een hardnekkige mythe. En dan vooral bij esthetische sporten, zoals turnen, sporten met een gewichtsklasse, zoals judo, en uithoudingssporten, zoals atletiek. Maar onder je gezonde prestatiegewicht gaan is nooit goed. Het kan aanvankelijk even tot betere prestaties leiden, maar is op termijn altijd nefast voor je prestaties én je gezondheid.”

Later, in de podcast ‘Gérard & ik’ van *De Morgen* (november 2020), zou Louise Carton nog onthullen dat het obsessief bezig zijn met haar eten en gewicht een zekere controle of houvast gaf na het overlijden van haar vader, die ze vreselijk miste. Claes: “Mensen met een eetstoornis geven inderdaad vaak aan dat ze minder eten om minder te moeten voelen. Of zich overeten om zich getroost te voelen. En dan weer braken of laxeren om hun angst voor een

gewichtstoename kwijt te raken. De typische gedragingen bij een eetstoornis zijn dus vaak strategieën om moeilijke emoties te reguleren."

CORONABEPROEVING

Ook amateursporters glijden door een samenspel van eigen kwetsbaarheden en triggers in de omgeving weleens af naar extreme sport- en eetpatronen. Zoals Daan (11), die erover getuigde in het *NOS Jeugdjournaal* (augustus 2020) na zijn diagnose van anorexie. "Omdat ik mezelf wat te zwaar vond en er gespierder wilde uitzien, ben ik steeds meer gaan sporten en steeds minder gaan eten. En toen de coronatijd kwam, met de maatregelen, en we thuis kwamen te zitten, is het echt in een stroomversnelling gegaan. Ik zocht naar trainingsvideo's op internet en deed er soms wel 7 op een dag."

"De huidige bewogen tijd beproeft ons allemaal, jong en oud", weet Claes. "We krijgen regels en beperkingen opgelegd, en kampen weleens vaker met gevoelens van onzekerheid, verdriet, angst of eenzaamheid. Wat maakt dat we op zoek gaan naar dingen die we wél mogen en die we ook zélf kunnen controleren. Ga je hierdoor meer sporten en meer letten op wat en hoeveel je eet, dan is dat uiteraard een heel positief gevolg, zolang je er fysiek en mentaal bij wint. Afglijden naar een eetstoornis doe je, zoals eerder uitgelegd, gelukkig niet zomaar. Wees je er wel van bewust dat behalve contextfactoren ook persoonskenmerken je wat kwetsbaarder kunnen maken. Zoals wanneer je heel perfectionistisch bent, of je zelfwaardegevoel sterk laat afhangen van je prestaties, of heel gevoelig bent voor rolmodellen. Zoals Daan uit de reportage, die er net zo wilde uitzien als de mensen in de trainingsvideo's."

GETTY

OOK AMATEURSPORTERS glijden door een samenspel van eigen kwetsbaarheden en triggers in de omgeving weleens af naar extreme sport- en eetpatronen.

SIGNALEN

Wie aan een eetstoornis lijdt, leeft vaak een tijd in ontkenning. En zonder hulpvraag is het voor de omgeving niet altijd eenvoudig om een eetstoornis te herkennen. Toch zijn er signalen die je als ouder, coach of partner kunt opmerken. We denken dan vaak spontaan aan signalen die zichtbaar met eten en gewicht te maken hebben. Zoals een ernstig gewichtsverlies. Frequente gewichtsschommelingen. Voedingsrituelen waarbij het voedsel in kleine stukjes wordt gesneden. Het overslaan van maaltijden. Het vermijden van eten in gezelschap. Zich terugtrekken na de maaltijd (om te braken of te laxeren).

"Maar daarnaast zijn er ook heel andere signalen", zegt Claes. "Het kan ook gaan opvallen dat de sporter alsmaar meer wil trainen, terwijl zijn of haar prestaties niet meer verbeteren. Of vaker een overbelastingsletsel heeft. Slechter slaapt. Het altijd koud heeft. Met duizeligheid en flauwvallen kampt. Een door oedeem gezwollen gezicht en enkels heeft. Haaruitval vertoont. En als het om een meisje of vrouw gaat: minder regelmatig of niet meer menstrueert."

"Als je je bezorgdheid uit of naar moeilijke gevoelens of gedachten peilt, kan aan het licht komen dat je kind, pupil of partner worstelt met een intense vrees om bij te komen, of een verstoord lichaamsbeeld heeft. Enzovoort. Goed luisteren naar wat er allemaal speelt, is in elk geval de sleutel naar hulp op maat."

CONTROLE

Een eetstoornis wordt het best multidisciplinair aangepakt, dus samen met een sportarts, -diëtist en -psycholoog. Maar als ouder, coach of partner kun je zelf ook veel betekenen. "Onder meer door moeilijke emoties ook altijd even te laten zijn wat ze zijn", zegt Claes. "Erken ze. Help ze zo nodig te benoemen. Ga niet meteen oplossingen voorstellen en probeer zeker niet de controle over te nemen. Want een eetstoornis ontstaat net uit een behoefte om zelf meer controle te verwerven. Versterk dus liever de eigen krachten en autonomie van je kind, pupil of partner. Vergelijk niet met anderen. En focus in je feedback op prestaties meer op het proces, op wat goed en minder goed liep, dan op het eindresultaat. Mensen gaan minder snel onderuit als ze zichzelf mogen zijn en mogen ervaren dat hun best doen goed genoeg is om onvoorwaardelijk gesteund te worden." ■

MEER INFO EN TIPS:
EETPROBLEMENINDESPORT.BE EN EETEXPERT.BE