

Signalenkaart eetstoornissen sport

Soorten eetstoornissen

Kijk voor meer definities op www.stichtingkiem.nl

Anorexia Nervosa

Boulimia Nervosa

Eetbuistoornis

ARFID

In de sportwereld wordt ook veel gesproken over

Anorexia Athletic

- Obsessief sporten, ook bij blessure. Stress, schuldgevoel bij niet kunnen sporten
- Beperkte voedselinname

Orthorexia Nervosa

- Obsessie met eten, vaak eenzijdig eten
- Ondervoeding en/of ondergewicht
- Overtuiging: gezond eten = gezond leven

Spierdysmorphie

- Obsessie met spierontwikkeling en laag vet%
- Dwangmatige noodzaak om aan trainings- of voedingsschema te houden
- Zorgen over uiterlijk

Tips voor gesprek met een sporter

Wees oprecht en geïnteresseerd.

Vermijd het aandragen van een simpele oplossing, zoals 'Als je nou gewoon je gedrag aanpast, dan komt het allemaal wel weer goed'.

Focus niet te veel op eten.

Dat schrikt af, laat zien dat je geïnteresseerd bent in de sporter zelf.

Praat over je bezorgdheid.

Vertel over specifieke momenten waarop je je zorgen maakte. Benoem feiten, zoals dalende prestaties. Voorbeeld: 'Ik maak me zorgen over ..., wat vind jij hiervan?'

Vraag naar het (sport)doel van iemand.

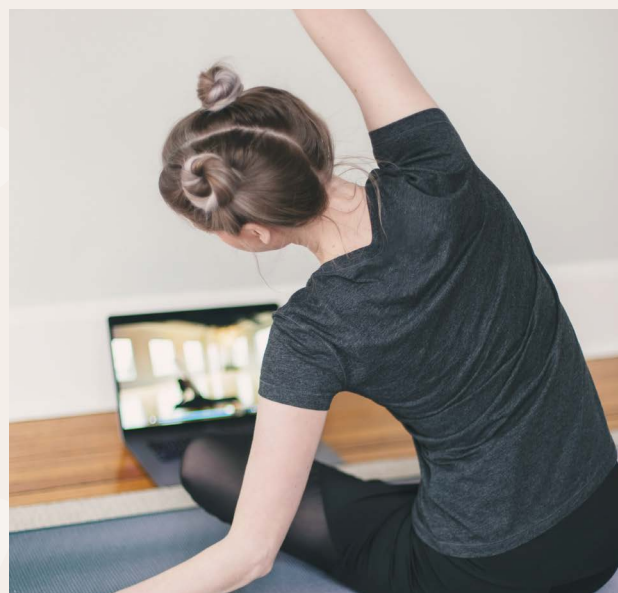
Is dit ter ontspanning, of zit er een 'moeten' achter?

Vraag door.

Zo kan je erachter komen of er overtuigingen achter het sport- en eetgedrag zitten. Gebruik open vragen zoals wat, hoe en wanneer. 'Wat denk je dat er gebeurt als je zo doorgaat?', 'Wanneer voel jij je gezond?', etc.

Maak een eetstoornis bespreekbaar.

Een eetstoornis is zeer gevaarlijk en gaat niet vanzelf over.



Kenmerkende uitspraken

- 'Ik moet dun zijn om succes te hebben'
- 'Als ik verlies komt dat omdat ik dik ben'
- 'Als ik niet sport, ben ik minder waard'
- 'Ik móet sporten, want dat is gezond'
- 'Meer spiermassa is mooier'
- 'Ik sport, omdat ik te veel gegeten heb'
- 'Ik voel/vind mezelf te dik, ik moet afvallen'
- 'Suikers en vetten zijn ongezond'
- 'Supplementen móet ik hebben'

Signalen sport

Signalen eetstoornis algemeen

- Vertekend lichaamsbeeld, laag zelfbeeld
- Angst om aan te komen in gewicht
- Altijd bezig met eten, lijnen, calorieën
- Moeite met uiten van gevoelens

Signalen Lichaam

- Langere hersteltijd, lang spierpijn
- Regelmatig blessures
- Te laag of te hoog vetpercentage
- Spierkrampen, verslechterde spierfunctie
- Lage lichaamstemperatuur
- Hoge of lage bloeddruk
- Concentratieproblemen, moe, slecht slapen
- Verminderde weerstand en energieniveau
- Hoofd-, keel- en/of buikpijn
- Duizeligheid, flauwte
- Lage hartslag, hartritme problemen
- Kouden handen en voeten
- Menstruatieklachten
- Donsbeharig en/of haaruitval
- Broze nagels, bleke, grauwe, gele huid
- Uitdroging of vochtophoping
- Zwelling van de speekselklieren
- Obstipatie, maag- en/of darmstoornissen

Signalen Eetgedrag

- Gebruik anabolen en supplementen
- Extreem veel of weinig water drinken
- Overdreven interesse in gezonde voeding
- Geen vette of zoete dingen willen eten
- Kcal tellen
- Minder eten/lijnen en/of eetbuien
- Treuzelen met eten of veel te snel eten
- Veel of juist weinig controle over eten
- Braken en/of laxeren, gebruik dieetpillen
- Regels en rituelen rondom eten
- Liever alleen eten
- Vreemde combinaties eten

Signalen sporter

- Perfectionistisch
- Controle
- Faalangst
- Competitief
- Introvert
- Impulsief
- Pleaser
- Gevoelig

Signalen Sporten

- Overmatig en dwangmatig sporten
- Door blijven sporten bij blessures
- Geen rustdagen nemen
- Overmatig checken lichaam (in spiegel)
- Weegschaal vermijden of heel vaak wegen
- Nervositeit bij lichaamsmetingen
- Te zware oefeningen uitvoeren
- Verslechterde coördinatie
- Onrealistisch laag ideaalgewicht nastreven
- Overdreven prestatiegericht
- Prestatie stagneert
- Veranderingen leveren stress op, zoals nieuw lesrooster, andere docent
- Contact vermijdend
- Vaak alleen sporten
- Anderen uiten bezorgdheid over de persoon
- Uit schaamte niet omkleden bij anderen
- Gewichtsverandering verbergen
- Onlogisch veel of weinig kleding dragen voor extra verbranding

Signalen Omgeving/trigger

- Verzoek coach/staf af te moeten vallen en/of aan te moeten komen
- Verplicht moeten wegen/meten
- Opmerkingen over gewicht en uiterlijk
- Taboe op uiten van gevoel
- Eetstoornissen en/of obesitas in de familie
- Stressvolle gebeurtenis, zoals overlijden, misbruik, pesten, ziekte, scheiding, etc.
- Lijnen in de directe omgeving

Een sporter met een gezond BMI kan een eetstoornis hebben

Meer informatie? Op zoek naar hulp? Volg een training van Stichting Kiem. Leer alles over eetstoornissen en oefen het gesprek met de sporter. Nodig ervaringsdeskundige sporters, tevens voorlichters van Stichting Kiem uit bij jou op locatie. info@stichtingkiem.nl / www.stichtingkiem.nl

Stichting
Kiem