

## “Zou ik het anders ook gekregen hebben?”

Over de invloed van sport op eetstoornissen bij topsporters

**Dr. A.P. (Karin) de Bruin**

sportpsycholoog VSPN ®  
PSYCHOLOOG NIP

Lezing 23-09-2010  
VvBN – IG Bewegen & Gezondheid



## Eetstoornissen komen vaker voor in topsport

	<i>sporters</i> <small>(n=572)</small>	<i>controle</i> <small>(n=574)</small>
♀♀	<b>20%</b>	<b>9%</b>
♂♂	<b>8%</b>	<b>½ %</b>

Noorwegen (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004)

## Risicosporten

- 1) esthetische sporten (turnen, dans)
- 2) gewichtsklassen (judo, roeien)
- 3) duur/zwaartekracht (wielrennen, schansspringen)
- 4) lichaamsgericht (bodybuilding, tennis, beachvolleybal)









ieder met eigen dynamiek

## Risicosport? Zoek de verschillen






### Risicosport? Zoek de verschillen






“In 1989 deed ik voor het eerst mee aan de Tour Feminine en werd ik 31ste. Dat was helemaal niet slecht voor een debutant, maar mij zat het niet lekker. Die dertig vrouwen voor me waren allemaal ouder en wogen minstens 5 of 10 kilo lichter dan ik... In 1991 werd de Tour opnieuw verreden. En dit keer wilde ik winnen. **Dan moet ik nóg magerder worden, zei ik tegen mijzelf. Magerder en scherper. Hoe minder ik weeg, hoe sneller ik die berg opkom.** Iedere dag trainde ik 6 uur. Daarmee verbrandde ik 6000 calorieën. En ik zorgde ervoor dat ik er niet meer binnenkreeg dan 600. Ik leefde op sperziebonen en uien en ik won de tour”.

(Hurkmans, 2009)



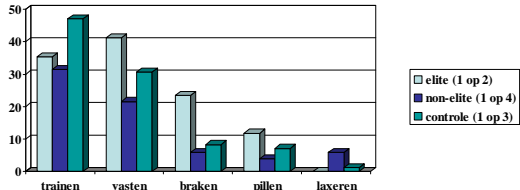
Waarom lopen bepaalde vrouwelijke topsporters meer risico op eetproblemen?

Drie studies in proefschrift:

1. Vragenlijsten lijngedrag turnen, dans, controle
2. Vragenlijsten sporters met/zonder eetproblemen
3. Interviews 6 sporters met eetstoornis

### Studie 1

Vergelijking lijngedrag en risicofactoren  
*turnsters, dansers, scholieren*



Facteur	elite (1 op 2)	non-elite (1 op 4)	controle (1 op 3)
trainen	~35	~32	~48
vasten	~42	~22	~32
braken	~25	~8	~10
pillen	~12	~5	~8
laxeren	~8	~5	~2

Heb je ooit de methode (...) gebruikt met het specifieke doel om je gewicht te controleren?

**Studie 1**



Controle: *'Thin is beautiful'*  
Lijnen om mooier te worden

Turnsters: *'Thin is going to win'*  
Relatief tevreden over lichaam  
Lijnen voor hun sport  
- druk coach; belang gewicht voor succes

Lichaamsbeeld geen constante

Voelen sporters zich positiever in het dagelijks leven dan in sport?

Zijn eetproblemen van sporters vooral gerelateerd aan sportlichaamsbeeld?



**Studie 2**

Vergelijking lichaamsbeelden in dagelijks leven en sport bij sporters met en zonder eetproblemen

Sporters negatiever in de sport

Sportlichaamsbeeld lijkt belangrijk



**Studie 3 - Interviews**

Wat vinden sporters zelf belangrijk?

'Zou ik dit ook hebben gekregen als ik geen topsporter was geweest?'

'ja', familie, persoonlijkheid, functie  
'nee', ik houd sport verantwoordelijk



Voormalig nummer één van de wereld Monica Seles heeft zich voor het eerst uitgesproken over haar eetstoornis, waar zij negen jaar aan leed tijdens haar tenniscarrière. "Eten werd mijn beste vriend. Ik was eenzaam en ik kon alleen denken aan eten", schrijft Seles in haar autobiografie 'Getting a Grip'.

Monica Seles ontwikkelde haar binge-eating disorder (eetbuienstoornis), nadat zij in 1993 tijdens een tenniswedstrijd tegen Steffi Graf werd neergestoken door een gestoorde fan van Graf. Ook de dood van haar vader had zijn inslag. "Het was mijn afweermechanisme, door mijn eetprobleem kon ik de stress in mijn leven onder controle houden", zegt Seles.

Haar strijd tegen de kilo's werd versterkt door zichzelf te vergelijken met de dunne tennisster Anna Kournikova.

Ze beschouwde zichzelf als genezen nadat ze eerste werd in de Amerikaanse versie van Dancing with the Stars. "De kritiek van de jury trok ik me erg aan, maar ik realiseerde me toen dat ik niet naar eten greep om de stress het hoofd te bieden. Ik huilde, maar viel niet terug in mijn oude gedrag."



### Invloeden vanuit de sport ...

- Cruciale rol coach
- Publieke gewichtsmetingen
- Weinig verhullende sportkleding
- ➔ Negatief sportlichaamsbeeld
- Prestatiedruk, wedstrijdspanning
- Tegenvallende prestaties
- 'Thin is going to win'



Hantuchova 2003    Hantuchova 2010    Henrichs 1989    Henrichs 1994


### Conclusies

Ingewikkeld, vele invloeden

Voorkomen beter dan genezen

Creëer beschermend klimaat:

- reglementen
- bewustwording (sport)invloeden
- focus op persoonlijke ontwikkeling en samenwerking (bij)scholing eetproblemen



informatie & toolkits

[www.eetproblemenindesport.nl](http://www.eetproblemenindesport.nl)

Bedankt voor jullie aandacht!

Vragen?

[sportpsycholoog@hotmail.com](mailto:sportpsycholoog@hotmail.com)



[www.karindebruin.nl](http://www.karindebruin.nl)

