

Winnen van de weegschaal

Sporters hebben niet zelden de overtuiging dat ze beter zullen presteren als ze dunner zijn. Dat kan tot eetstoornissen leiden, stelt sportpsycholoog Karin de Bruin.

TEKST: WELMOED VISSER

FOTO: M&C-VU/RIECHELLE VAN DER VALK

“Wat is dit?” vroeg de balletleraar terwijl hij een van zijn leerlingen in de zij kneep. “Vet?” Het meisje stond voor de hele groep te kijk. Ze noemt het jaren later als een van de redenen waarom ze een eetstoornis ontwikkelde. “Helaas zijn er nog altijd sportcoaches die zo te werk gaan”, vertelt sportpsycholoog Karin de Bruin. “Meestal hebben ze geen idee hoe veel invloed ze hebben.”

Het voorbeeld komt uit De Bruins onderzoek naar eetstoornissen bij vrouwelijke topsporters. Vorige week promoveerde ze bij de faculteit Bewegingswetenschappen. Aan haar promotie was een congres gekoppeld over eetstoornissen in de sport. De Bruin: “Coaches en trainers moeten zich ervan bewust worden hoe groot hun rol kan zijn en wat ze tegen eetstoornissen kunnen doen. Daaraan kan dit congres bijdragen.”

Esthetische sporten

Voor haar onderzoek ondervroeg De Bruin 69 jonge turnsters en 55 dansers over hun verhouding met eten. Ze vergeleek deze gegevens met die van 142 vrouwelijke scholieren van ongeveer dezelfde leeftijd. Ze koos bewust voor de ‘esthetische sporten’, omdat ze verwachtte dat gewicht hier een rol zou spelen. Dat bleek inderdaad het geval: een kwart van de sporters had een verstoord eetgedrag, terwijl dat bij de vrouwelijke scholieren rond de tien procent lag. Dan blijft natuurlijk de vraag of de sport de oorzaak is van deze eetstoornis. Wellicht zijn er achterliggende eigenschappen die iemand ertoe drijven om topsporter te willen worden en op een ziekelijke manier bezig te zijn met lijnen? Perfectionisme bijvoorbeeld. De Bruin: “Dat klopt. De meeste sporters met een verstoord eetgedrag zeggen zelf ook dat het in hun karakter zit, of dat het bijvoorbeeld in de familie voorkomt. Maar dat is niet het enige. Want ze zeggen ook allemaal dat de heersende cultuur binnen de sport hun eetstoornis geen goed heeft gedaan.”

Het bekendste voorbeeld van een sporter met een eetstoornis is wielrenner Leontien van Moorsel. Maar er zijn meer gevallen: tennisster Monica Seles, skischansspringer Sven Hannawald. “In Amerika is er veel aandacht voor dit probleem gekomen nadat de turnster Christy Henrich in 1994 aan anorexia is overleden”, vertelt De Bruin. De gevolgen van jarenlang lijnen zijn soms vergaand: “Er zijn jonge turnsters die de botstructuur hebben van een vrouw in de overgang”, vertelt De Bruin. Opmerkelijk - en begrijpelijk - is dat veel sporters pas openlijk over hun eetstoornis durven te praten als hun carrière als sporter en hun eetproblemen achter de rug zijn. Binnen de topsport is er nog steeds weinig aandacht voor de problematiek.

Twee lichaamsbeelden

Een bewijs te meer dat eetstoornissen bij topsporters vaak gerelateerd zijn aan hun sport, is dat deze sporters in het dagelijks leven meestal helemaal niet ontevreden zijn over hun lichaam –zoals andere mensen met een eetstoornis wel. De turnsters en dansers die De Bruin ondervroeg, hebben in het gewone leven een realistisch lichaamsbeeld. Maar binnen hun sport zijn ze wel ontevreden over hun lichaam. Bij sommige andere sporten is dit juist andersom: vrouwelijke judoka's of rugbyspelers zijn binnen hun sport vaak tevredener met hun lichaam dan in het dagelijks leven. De Bruin vindt het daarom nuttig om onderscheid te maken tussen een gewoon lichaamsbeeld en een sportlichaamsbeeld. “Binnen de sport vergelijken ze zichzelf met andere



De Bruin: ‘Er zijn jonge turnsters die de botstructuur hebben van een vrouw in de overgang’

sporters die dunner zijn en beter presteren. De overtuiging dat een dun lichaam en goede sportprestaties aan elkaar gekoppeld zijn, ligt aan de wortel van de eetstoornis en die overtuiging zit heel diep.”

De cultuur bij sporten als turnen en dansen werkt dat in de hand: de deelnemers moeten hun prestaties leveren in strakke, niets verhullende pakjes, ze worden gewogen waar anderen bij zijn en de trainers zijn vaak allermest subtiel als ze iemand te dik vinden. De Bruin kreeg verhalen te horen over trainers die hun pupillen vier keer per dag op de weegschaal zetten, hen op dieet zetten en voor de hele groep ter verantwoording riepen. “Meestal zijn ze zich niet bewust van de invloed die ze hebben”, vertelt De Bruin.

Bij reguliere hulpverleners kunnen de sporters

Sportpsycholoog en vertrouwenspersoon

- > Karin de Bruin (1972) is zelfstandig sportpsycholoog en begeleidt onder meer sporters met een EETSTOORNIS. Zie ook: www.karindebruin.nl.
- > Daarnaast is De Bruin ook vertrouwenspersoon van het NOC.NSF in zaken aangaande SEKSUELE INTIMIDATIE.
- > Een samenvatting van haar proefschrift THIN IS GOING TO WIN, *Disordered eating in sport is te downloaden via: <http://dare.uvu.vu.nl>*.

>Kort

Cholesterol

Melk is ongezond, zo blijkt uit onderzoek van gezondheidswetenschappers aan de VU. Zij hebben aangetoond dat natuurlijk transvet negatieve effecten heeft op cholesterolgehalten in het bloed. Transvet verhoogt het slechte LDL-cholesterol en verlaagt het goede HDL-cholesterol. Eerder werd gedacht dat de kleine hoeveelheden transvet in producten als volle melk, roomboter en rundvlees niet schadelijk, maar zelfs gezond waren. Zo wordt een specifiek transvet uit melk, geconjugeerde linolzuur of CLA, als voedingssupplement verkocht – terwijl het eigenlijk verre van gezond is. Een verhoging van LDL-cholesterol in het bloed vergroot de kans op een hartinfarct. Het was al bekend dat industrieel geproduceerd transvet de cholesterolgehalten in het bloed ongunstig beïnvloedt. Voor meer info zie het artikel *Effect of Animal and Industrial Trans Fatty Acids* op www.plosone.org. (MT)

Veilig tegen hackers

Computers en smartphones kunnen beter beveiligd worden tegen hackers. Georgios Portokalidis ontwikkelde een methode om aanvallen op besturingssystemen op te sporen en onschadelijk te maken, waarop hij 25 februari promoveerde. Het besturingssysteem is de belangrijkste software van een computer, smartphone of een netwerk. Door dit systeem kunnen verschillende applicaties tegelijk draaien. Moderne besturingssystemen worden steeds complexer. Hoe meer programmeerwerk, hoe groter de kans op fouten die door hackers uitgebuit kunnen worden. Dat maakt systemen kwetsbaarder. Portokalidis ontwierp in totaal drie innovatieve systemen, gebaseerd op het automatisch analyseren van datastromen in een besturingssysteem. Daarbij wordt gezocht naar zwakheden in de programmatuur. Een van de systemen is speciaal ontwikkeld voor de bescherming van smartphones. (MT)

Integratiebeleid

Turken in Frankrijk zijn beter geïntegreerd dan in Nederland, maar de verschillen zijn klein. Dat blijkt uit onderzoek waarop socioloog Evelyn Ersanilli 3 maart promoveerde. Ze vergeleek de situatie in Nederland, Frankrijk en Duitsland. Turken in Duitsland identificeren zich het minst met hun woonland. De mate van integratie heeft te maken met het beleid dat in het betreffende land wordt gevoerd. Wanneer immigranten goede toegang tot gelijke rechten en burgerschap krijgen, verbetert de sociaal-culturele integratie. Het gaat echter niet goed samen met een multicultureel beleid dat immigranten veel ruimte biedt voor uitoefening van de eigen cultuur en weinig eisen stelt aan de integratie. Ersanilli keek tijdens haar onderzoek naar taalbeheersing en -gebruik, identiteit, sociale contacten en religiositeit van de immigranten uit de drie landen. (MT)

Dr. Frank-dieet

Wie het dr. Frank-dieet volgt en blijvend zijn eetpatroon aanpast, kan op gewicht blijven. Dat zegt hoogleraar gezondheidszorg en cultuur Ivan Wolffers in *De Telegraaf*. “Wat Frank van Berkum propageert, is een soort Atkins-dieet [koolhydraatarm dieet, red.]. Maar iets meer verantwoord, omdat er meer eiwit in zit. Binnen tien weken heb je een behoorlijke gewichtsreductie. Waarna je geleidelijk overgaat naar een manier van eten die wat draaglijker is en beter vol te houden.” *De Telegraaf* promoot het dieet van internist Frank van Berkum als het nieuwe succesdieet. Wolffers, auteur van *Het dikke afvalboek*, werkt met Van Berkum samen aan een vervolgetraject. Op de website eenkiloperweek.nl leren mensen hoe ze blijvend veranderingen in hun gedrag moeten inbouwen. Zie ook Van Berkums boek *Gezond slank met dr. Frank*. (FB)