

[volkskrant.nl](https://www.volkskrant.nl)

Topsporter eerder gevoelig voor eetstoornis

4-5 minuten

AMSTERDAM - Maandag maakte de schaatsbond (KNSB) bekend dat het talent Pien Keulstra (18) voorlopig niet meer op het ijs zal staan vanwege een eetstoornis. Dat een geval als Keulstra zelden de publiciteit haalt, komt doordat eetproblemen taboe zijn in de sportwereld. 'Sporters komen niet makkelijk voor een eetprobleem uit. Status is belangrijk in sport en zoiets wordt toch snel gezien als een teken van zwakte', verklaart de sportarts.

Uit Noors onderzoek in 2004 bleek dat sporters gevoeliger zijn voor eetproblemen dan niet-sporters. Ook zijn sommige eetstoornissen juist in topsport moeilijk te signaleren. 'In de sportwereld is het eerder normaal dan abnormaal om veel bezig te zijn met voeding. Voor een buitenstaander is zoiets moeilijk te herkennen.'

Gal is oud-topjudoka. Ze vertegenwoordigde Nederland op vier Olympische Spelen, van 1988 tot 2000. In het judo is het gewicht belangrijk vanwege alle gewichtsklassen. Zij zag veel sporters die obsessief elk grammetje vet in het oog hielden en worstelden met eetproblemen.

Sporten waarin het uiterlijk een prominente rol speelt, zoals turnen en beachvolleybal, zijn een risicofactor. Ook in een duursport als wielrennen manifesteren eetproblemen zich door

de aanname dat lichaamsgewicht de prestaties beïnvloedt: hoe lichter de deelnemer, hoe beter het resultaat.

Het bekendste voorbeeld is Leontien van Moorsel. De oud-wielrenster kampte tijdens haar actieve carrière met anorexia, wat ze uiteindelijk overwon. Ze won vier gouden medailles verdeeld over twee Olympische Spelen (2000, 2004).

Terugkijkend op die periode is ze duidelijk. 'Het is de moeilijkste strijd die ik heb gestreden, maar ook de strijd waar ik het trotst op ben.'

Van Moorsel hoorde vorige week al van de situatie van Keulstra toen de schaatsbond haar benaderde voor advies. 'De KNSB gaat er goed mee om. Ik heb lang met de bondsarts gesproken, onder meer over wat de beste manier was om zoiets naar buiten te brengen. Als zoiets bijvoorbeeld via social media naar buiten komt, gaat het een eigen leven leiden.' Ze bekent dat ze was geraakt door het nieuws. De 42-jarige Brabantse bood meteen aan Keulstra te helpen.

De voorzichtige en professionele aanpak van de KNSB toont aan dat eetstoornissen serieuzer worden genomen dan tijdens haar eigen ziekteperiode, benadrukt Van Moorsel. 'Er wordt nu veel meer over gepraat en naar de persoon zelf gekeken.'

En die persoonlijke benadering is belangrijk, vindt ook Gal. 'Eetstoornissen zijn vooral een mentaal probleem. Bij een behandeling is het cruciaal dat je eerst iemands vertrouwen wint, zodat diegene inziet dat er een probleem is. Dat acceptatieproces verschilt per individu.'

Vanwege die verscheidenheid bestaat er volgens Gal geen blauwdruk waaruit eetstoornissen ontstaan. Maar ze spreekt wel van 'risicofactoren'. Zo kan perfectionisme of een negatief zelfbeeld een eetprobleem aanwakkeren. De sportarts ziet voor

coaches een hoofdrol weggelegd in de herkenning van die signalen.

Voorlichting van sportbegeleiders staat daarbij centraal, meent Gal. Twee maanden geleden publiceerde NOC*NSF een factsheet over eetstoornissen op de site. De sportkoepel ziet zichzelf niet in een actievere rol sporters beschermen tegen eetproblemen. 'Wij zijn meer van de richtlijnen, niet van reglementen', zegt een woordvoerder. 'Het enige wat wij kunnen aanbieden is voorlichting, maar uiteindelijk ligt de eindverantwoordelijkheid bij de sporter zelf.'

Gal en Van Moorsel onderschrijven het belang van een snelle diagnose. Van Moorsel: 'Als je aan topsport doet, balanceer je op een randje. Afgetraind zijn is goed, maar de boog kan niet 365 dagen per jaar gespannen staan. Het is belangrijk dat coaches dat zien. Dat is ook mentaal heel belangrijk.' Van Moorsel hoopt dat Keulstra wakker wordt geschud. 'Als ze hier uitkomt, is ze veel sterker.'