

Wegen en meten in de sport

infofiche voor sportclubs

In sommige sporten krijgen lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling veel aandacht, omdat men denkt dat ze bepalend zijn voor sportprestaties. Wetenschappelijk is er weinig bewijs voor één ideaal gewicht of één ideale lichaamssamenstelling, aangezien sportprestaties door veel verschillende factoren worden beïnvloed.

Een sterke focus op gewicht bij sporters kan het risico verhogen op een negatieve lichaamsbeleving, verstoord eetgedrag en eetstoornissen. Bovendien kan restrictief eetgedrag bij het nastreven van een bepaald gewicht leiden tot een lage energiebeschikbaarheid (LEA) en uiteindelijk tot Relative Energy Deficiency in Sport (REDs), met negatieve gevolgen voor zowel de gezondheid als de prestaties van de sporter.

Daarom adviseert het Internationaal Olympisch Comité (IOC) om lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling alleen te meten wanneer dit een duidelijke meerwaarde heeft. De centrale vraag is altijd: **helpt deze meting de sporter echt vooruit?**

Uitgangspunten voor meten en wegen

- **Gezondheid voorop.** Meet of weeg alleen als dit een duidelijke meerwaarde heeft voor de gezondheid, ontwikkeling of begeleiding van de sporter. Voor elke meting moet het antwoord op volgende vragen duidelijk zijn:
 - Wat is het doel van de meting?
 - Welke info wordt verwacht?
 - Hoe gaan we de resultaten gebruiken?
 - Welke begeleiding of opvolging volgt hieruit?
- **Sporter staat centraal.** Informeer de sporter vooraf, vraag toestemming en respecteer de keuze om niet deel te nemen. Gewicht en lichaamssamenstelling zijn gezondheidsgegevens. Behandel resultaten steeds vertrouwelijk en deel ze alleen met toestemming van de sporter én uitsluitend met relevante professionals binnen het begeleidingsteam.
- **Extra voorzichtigheid bij kwetsbare sporters.** Vermijd metingen wanneer ze meer risico dan voordeel kunnen opleveren, bv. bij (een verhoogd risico op) eetproblemen, een negatieve lichaamsbeleving of LEA/REDs.

Don'ts – interventies die je beter niet doet

- Routinematig wegen en meten van lichaamssamenstelling
- Groepswegingen/publieke wegingen
- Gewichtsdoelen opleggen
- Gewicht gebruiken als selectie criterium
- Sporters vergelijkingen op basis van gewicht of lichaamssamenstelling
- Frequent metingen zonder duidelijk gezondheids- of ontwikkelingsdoel

Deze praktijken kunnen een ongezonde focus op gewicht en lichaamssamenstelling verhogen en het risico op verstoord eetgedrag, LEA en REDs in de hand werken.

Bij < 18 jaar in principe niet wegen of meten

Veranderingen in lengte, gewicht en lichaamssamenstelling zijn normaal bij sporters in groei. Verschillen tussen sporters zeggen weinig over toekomstig sportief potentieel. Het opvolgen van gewicht, huidplooiën, vetpercentage of andere lichaamsmetingen hoort geen onderdeel te zijn van de sportbegeleiding van jongeren.



Download
infofiche

© 2026 Eetexpert
eetexpert.be



SPORT.
VLAANDEREN



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



Eetexpert

Bij sporters in volle groei ligt de focus op:

- gezonde groei en ontwikkeling
- voldoende energie-inname en herstel
- plezier in de sport
- ontwikkeling van vaardigheden
- een positieve lichaamsbeleving

Wanneer kan wegen en meten wel zinvol zijn?

Een meting kan verantwoord zijn als er een **duidelijke medische gezondheids- of ontwikkelingsgerelateerde reden** is en de voordelen groter zijn dan de risico's. Bv:

- Bij de opvolging van groei bij jonge sporters
- Bij medische opvolging na een blessure
- Bij een vermoeden van LEA of REDs
- Als evaluatie van een voedings- of trainingsinterventie (bij volwassenen)
- In specifieke topsportsituaties met voldoende expertise (bij volwassenen)

Praktische richtlijnen voor wegen en meten

- **Zorg voor een veilige meetomgeving.** Metingen gebeuren individueel en in een omgeving waar privacy gegarandeerd is. Overweeg bij spanning rond gewicht een blinde weging, waarbij de sporter het cijfer op de weegschaal niet ziet. De focus verschuift dan van het getal naar gezondheid, functioneren en prestaties.
- **Meet niet vaker dan noodzakelijk.** Stem de frequentie af op een duidelijk doel en vermijd onnodige aandacht voor gewicht.
- **Kijk verder dan het cijfer.** Beoordeel resultaten altijd samen met andere gezondheids- en prestatiegegevens. Een sporter kan een normaal gewicht hebben en toch onvoldoende energie beschikbaar hebben voor herstel, groei en prestaties. Omgekeerd kan een sporter met een hoger lichaamsgewicht ook uitstekend presteren. Vergelijk sporters niet met elkaar of met een ideaalbeeld.
- **Laat metingen uitvoeren door een gekwalificeerde professional** met expertise in lichaamssamenstelling, voeding en de mogelijke risico's van gewichtsfocus, zoals REDs en eetproblemen.

Rollen en verantwoordelijkheden

Een gezonde omgang met gewicht en lichaams-samenstelling is een gedeelde verantwoordelijkheid.

- **Coaches** creëren een veilige sportomgeving, focussen op ontwikkeling en prestaties en vermijden commentaar op uiterlijk of gewicht. Gewicht mag nooit gebruikt worden als straf, motivatie-instrument of selectie criterium.
- **Diëtisten** spelen een centrale rol bij de keuze van meetmethoden, de interpretatie van resultaten, de voedingsbegeleiding en de preventie van LEA, REDs en eetproblemen.
- **Artsen** bewaken de medische veiligheid, volgen groei en ontwikkeling op en screenen op mogelijke gezondheidsproblemen of signalen van REDs
- **Psychologen** ondersteunen sporters bij lichaamsbeeld, eetgedrag, prestatiedruk en mentaal welzijn. Ze hebben samen met diëtisten in rol in de preventie van LEA, REDs en eetproblemen.
- **Kinesitherapeuten** begeleiden bij blessurepreventie en revalidatie, volgen herstel en belastbaarheid op en signaleren mogelijke tekenen van LEA, REDs of andere gezondheidsproblemen.

Communicatie over gewicht en lichaam

Opmerkingen over uiterlijk of gewicht kunnen onbedoeld gevoelens van onzekerheid, schaamte of controle uitlokken. Daarom is het belangrijk om de nadruk te leggen op het verwerven van gezondheid, herstel, kracht, energie en functioneren, eerder dan op gewicht of uiterlijk.

Sporters hebben baat bij een omgeving waarin verschillende lichaamsvormen worden gerespecteerd en waarin prestaties niet worden gelijkgesteld aan slankheid. Een positief lichaamsbeeld vormt een belangrijke beschermende factor tegen eetproblemen.



Download
infocards

© 2026 Eetexpert
eetexpert.be



SPORT.
VLAANDEREN



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



Eetexpert