Preventie van eet- en gewichtsproblemen in de sport

Infofiche voor sportclubs



Een gezond(e) sportbeleid en -cultuur

De manier waarop coaches, trainers, bestuurders en andere leden van de sportclub **omgaan met voeding, prestaties en lichaamsbeeld beïnvloedt hoe sporters naar zichzelf en hun lichaam kijken.**

Een gezond sportbeleid zet de **gezondheid en het welzijn van de sporter voorop**. Een gezonde sportcultuur draait om **inzet, ontwikkeling, samenwerking en sportplezier**. Iedereen dient zich welkom, gerespecteerd en veilig voelen, ongeacht lichaamsvorm, gewicht, leeftijd, achtergrond of sportniveau. Deze gedeelde verantwoordelijkheid ligt bij sportclubbestuur en -omkadering.

Stel **duidelijke, sportspecifieke richtlijnen en acties** rond de preventie van eet- en gewichtsproblemen in je sportclub op en creëer een **gezonde sportomgeving**:

Regels

Stel **regels** binnen de club op die het risico op eet- en gewichtsproblemen beperken. Bv.:

- Beperk weeg- en meetmomenten zoveel mogelijk en doe het alleen wanneer er een duidelijke reden of meerwaarde is. Lees hier de aandachtspunten.
- Geef keuzevrijheid in sportkledij, het doel is dat de sporter zich comfortabel voelt en volledige aandacht kan gaan naar het bewegen. Lees hier de aandachtspunten.
- Gebruik selectiecriteria op basis van vaardigheden, inzet en samenwerking, niet op basis van uiterlijk of gewicht (uitgezonderd sporten met gewichtsklassen).

Aanspreekpunt

Maak duidelijk waar sporters, trainers en ouders terecht kunnen binnen de club (bv. bij de **API**).

Positief lichaamsbeeld

Bevorder een positief lichaamsbeeld binnen de sportclub door in communicatie, begeleiding en activiteiten de nadruk te leggen op wat het lichaam kan, op gezondheid en sportplezier, en niet op gewicht.

Educatie

Zet in op regelmatige en laagdrempelige **educatie** bij sporters, trainers en sportclubomkadering over:

- Een gezonde sportleefstijl en beschermende factoren;
- Signalen herkennen van eet- en gewichtsproblemen;
- Mythes ontkrachten (bv. 'the thinner is the winner', het uitblijven van menstruatie is een normaal gevolg van training, hoe meer en intensiever je traint, hoe beter...).

Doorverwijzen

Maak **signalen** van eet- en gewichtsproblemen bespreekbaar in de club en **verwijs** tijdig **door** naar gepaste hulp. Sporters kunnen geneigd zijn geen hulp te zoeken uit angst voor hun prestaties en kansen in de sport, om 'zwak' over te komen of beoordeeld te worden.

Risicoperioden

Wees alert bij **risicoperioden** zoals herstel van een blessure, overstap naar een hoger niveau, instroom op jonge leeftijd, selectiemomenten...

Opgelet!

Restrictief eetgedrag, gewichtsmanipulatie en intensieve training komen veel voor in de sport en worden vaak afgeschilderd als noodzakelijk voor succes. Vermijd dat (extreem) gedrag in naam van de sport gemoraliseerd, genormaliseerd of zelfs aangemoedigd wordt binnen de sportclub, door trainers, zorgverleners of ouders.

Download infofiche

© 2026 Eetexpert
eetexpert.be

SPORT. VLAANDEREN

Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven

Eetexpert



Er is een hoge prevalentie van verstoord eetgedrag in de sport. Risicogedrag, zoals gewichtscontrole en intensieve training, wordt binnen de sport vaak als normaal gezien. Symptomen worden daardoor soms over het hoofd gezien of zelfs goedbedoeld aangemoedigd.

Communicatie in de sportclub

De manier waarop binnen de club wordt gepraat over voeding, gewicht en uiterlijk beïnvloedt hoe sporters naar zichzelf kijken. Vermijd opmerkingen die gewicht of uiterlijk aan prestaties koppelen. **Er bestaat geen ideaal sportlichaam.** Respect voor verschillende lichaamsvormen draagt bij aan een positief lichaamsbeeld en helpt het risico op eetstoornissen te verkleinen.

Beklemtoon dat **succes hoort bij alle maatjes**: prestaties zijn het resultaat van verschillende factoren zoals aanleg, training, techniek, vaardigheden, mentale weerbaarheid, concentratie, herstel, voeding… Kom tussen wanneer sporters negatieve opmerkingen maken over zichzelf of anderen (*body talk* en *fat talk*). Corrigeer het idee dat een lichaam 'maakbaar' is.

Gebruik **neutrale taal** wanneer je spreekt over voeding. Bestempel voeding niet als 'goed' of 'slecht', maar focus op de vier eetvaardigheden.

Zorg voor **inclusieve communicatie**. Gebruik in foto's, affiches en op sociale media beelden waarin verschillende lichaamstypes, leeftijden, achtergronden en sportniveaus zichtbaar zijn. Zo laat je zien dat sport er voor iedereen is. Je kan hiervoor een beeldenbank gebruiken.

Zeg niet:

- 'Je zou sneller zijn als je enkele kilo's zou verliezen.'
- 'Je ziet er fitter/strakker uit.'
- 'Voor jouw sport moet je echt mager zijn.'
- 'Kijk eens naar het lichaam van die topsporter.'
- 'Je moet oppassen met wat je eet.'

Zeg liever:

- 'Je inzet tijdens de training was sterk.'
- 'Hoe is je energieniveau de tijdens de trainingen?'
- 'Krijg je voldoende voedingsstoffen om te herstellen?'
- 'Je lichaam helpt je om deze prestatie neer te zetten.'
- 'Iedere sporter ontwikkelt zich op zijn eigen tempo.'

Rol van de coach

Coaches creëren een **veilige omgeving** waarin sporters vragen en zorgen kunnen bespreken. Een coach **geeft geen voedingsadvies**, maar kan gezonde gewoonten stimuleren, signalen opmerken en tijdig doorverwijzen naar passende ondersteuning.

Een coach draagt bij aan een gezonde sportomgeving door:

- **Aandacht** te hebben voor de persoon achter de sporter.
- Het **goede voorbeeld** geven op vlak van communicatie én een gezonde sportleefstijl als rolmodel voor de sporters.
- **Voldoende voeding, herstel en rust** als onderdeel van een training te beschouwen.
- **Alert te zijn voor signalen** van verstoord eetgedrag, eetstoornissen of een langdurig energietekort.
- Tijdig het **gesprek aan te gaan** wanneer er zorgen zijn. Tips hiervoor vind je hier.
- **Samen te werken** met ouders of vertrouwenspersoon en zorgverleners wanneer dat nodig is.

ALLES♥: een gezonde sportleefstijl

Breng de focus bij je sporters naar het goed zorgdragen voor zichzelf via een gezonde sportleefstijl.

A – Afwisselend eten

Stimuleer een ontspannen omgang met voeding en benadruk dat voldoende en afwisselende voeding belangrijk is voor energie, herstel en prestaties.

L – Leuk bewegen

Zorg dat sporters plezier beleven aan bewegen en ervaren dat sport meer is dan presteren of het lichaam veranderen.

L – Lief zijn voor jezelf en je lichaam

Stimuleer sporters om hun lichaam te waarderen om wat het allemaal kan en niet om hoe het eruit ziet.

E – Emoties hanteren

Maak ruimte voor verschillende emoties en help sporters om met zowel successen als tegenslagen om te gaan.

S – Slapen

Benadruk het belang van voldoende slaap, rust en herstel voor het welzijn en de sportprestaties.

♥ – Sociale verbondenheid

Creëer een sportomgeving waarin iedereen zich welkom, gesteund en betrokken voelt.

Download infofiche

© 2026 Eetexpert
eetexpert.be

SPORT. VLAANDEREN
Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven
Eetexpert