



E E N D U N L I J N T J E

OOK AL SPRAK LEONTIEN VAN MOORSEL ER OPENHARTIG OVER: EETSTOORNISSEN ZIJN NOG STEEDS EEN TABOE IN HET WIELRENNEN. TERWIJL DUIDELIJK IS DAT RENNERS VATBAAR ZIJN VOOR EETPROBLEMEN. VELEN BALANCEREN OP EEN DUN LIJNTJE.

TEKST: YNEKE KOOTSTRA EN ANJA JANSSEN // FOTO'S: ISTOCK

Samen met mijn zoon Simon van 17 kijk ik (YK) naar de Giro d'Italia. Zijn held Tom Dumoulin lijkt lichter dan ooit en rijdt niet alleen een formidabele tijdrif, maar wint enkele dagen daarna ook een bergetappe met een zware aankomst bergop. Simon weet zeker dat Tom de ronde gaat winnen. Maar het gewicht van Dumoulin leidt aan tafel tot discussie. Simon, die bij de junioren lekker meefietst, wil eigenlijk ook wel wat kilo's kwijt. En natuurlijk luister je op die leeftijd niet naar je moeder. Bij de avondmaaltijd eet hij als een zieke kip, omdat hij laat luncht. Hij wil geen toetje, maar kan 's avonds niet van de chips afblijven. Belangrijker, hij geeft toe dat hij wat loopt te miepen met zijn eten, omdat hij een paar kilo's kwijt wil. Maar effectief is zijn eetgedrag niet. Of het een beginnende eetstoornis is, lijkt me te veel gezegd, maar ik kan me niet voorstellen dat hij als renner tot een minderheid behoort. Want dat gewicht is wel een dingetje voor wielrenners. Zeker als het bergop gaat, telt je vermogen per kilogram en dan is het een eenvoudig rekensommetje hoeveel watt het scheelt als je bijvoorbeeld 2 kilo verliest. Maar er is een kantelpunt. Een moment waarop je gewicht, je vetpercentage en de manier waarop je met eten bezig bent, niet meer gezond zijn. Niet alleen kan dat ten koste gaan van je weerstand en trapvermogen, maar ook je relatie met eten raakt verstoord. Dat nogal wat topsporters voorbij dat kantelpunt schieten en een eetstoornis ontwikkelen, blijkt uit cijfers, zo vertelt sport- en prestatiepsycholoog Karin de Bruin. Zij is gespecialiseerd in eetstoornissen. "We hebben geen specifieke cijfers over Nederland, maar in Noorwegen zijn alle topsporters onderzocht. Daar bleek dat 20 procent van de vrouwelijke en 8 procent van de mannelijke topsporters aan een eetstoornis lijdt." Bij 'gewone' vrouwen en mannen is dit respectievelijk 9 en 0,5 procent. Nu gaat dit over alle sporters in Noorwegen, maar De Bruin gaat ervan uit dat het percentage onder duursporters, zoals wielrenners, hoger ligt. "Ik heb geen aanwijzingen dat de situatie in Nederland rooskleuriger is dan die in Noorwegen." Het gaat dus om flinke aantallen wielrenners die met eetstoornissen als anorexia en boulimia (zie kader) te maken krijgen. Toch praat bijna niemand erover. Hoe komt dat? Hoe herken je bijvoorbeeld je zoon of dochter een eetstoornis? Wat is je rol als ouder en de rol van coaches, ploegleiders en media op het ontstaan ervan? En wat kunnen we doen om het te voorkomen?



Marianne Vos over de periode in 2012 dat ze nog maar 50 kilo woog: *"Ik wilde niks aan het toeval overlaten. Ik wilde zo graag olympisch kampioen worden dat de trainingen en de voorbereiding bijna obsessief werden. Ook qua gewicht en voeding. Dat leidde ertoe dat mijn lichaam uitgeput was."* Bron: Omroep Brabant



Leontien van Moorsel tegen Marianne Vos: *"Wist je dat ik op het punt heb gestaan om jou te bellen voor de Olympische Spelen van Londen? Ik zag die uitdrukking in je ogen, de manier waarop je naar eten keek. Dat deed heel veel met mij, want ik zag mezelf terug. Vreselijk. Ik stond letterlijk met de telefoon in mijn handen, maar dacht: ze neemt toch niets van mij aan. Gelukkig brak je toen net je sleutelbeen... Je móest rusten."* Bron: heldenonline.nl

ONBESPREEKBAAR

Dat bijna niemand over eetstoornissen praat, is niet zo raar, maakt Karin de Bruin duidelijk. "Het is nog steeds een schande voor sporters, want je hebt gefaald. Bij anorexia kan je het nog verklaren als: ik wilde zoveel voor mijn sport doen, dat ik ben doorgeslagen. Dan kun je er misschien een verkapte trots in vinden. Maar zeker de sporters met boulimia voelen zich ongedisciplineerd en vinden dat ze falen – dat wordt hen vaak ook verweten door de staf."

Een veroordelende houding van coaches en begeleiders maakt het er natuurlijk niet makkelijker op om een eetprobleem ter sprake te brengen. De Bruin geeft daarom workshops aan coaches en merkt dan dat ze niet altijd beseffen dat bijvoorbeeld boulimia – dat gepaard gaat met eetbuien – niets te maken heeft met een gebrek aan discipline. "Het duurt dan wel even om iemand er echt van te overtuigen dat het veel genuanceerder ligt. Bij boulimia gaat het vaak helemaal niet over eten, maar over emoties, controle en zelfbeeld. En bij anorexia gaat het eigenlijk ook niet over afvallen, maar over controle. Het is belangrijk om dat beseft over te brengen."

Maar zelfs als een coach begripvol is, blijkt het moeilijk voor een sporter met een eetstoornis om ermee naar buiten te treden. "De drempel om hulp te ontvangen of te vragen is voor sporters vaak hoog", zegt De Bruin. "Ze zijn angstig om de stoornis kwijt te raken. Bijvoorbeeld omdat ze bang zijn dat controleverlies leidt tot enorme gewichtstoename. Ze proberen het geheim te houden. Ook uit schaamte. In onderzoeken zeggen coaches ook: we zien het niet, omdat de sporters het allemaal verdoezelen. Maar het blijkt ook dat het eerder boven tafel komt naarmate de coach-sporterrelatie beter is. Daarom denk ik dat hiervoor in de kaderopleiding veel meer aandacht zou mogen komen."

Ook onderling blijken renners het zo veel mogelijk voor zich te houden als ze een eetprobleem hebben. De Vlaamse renster Jolien D'Hoore luidde een paar jaar geleden de noodklok in het Belgische televisieprogramma *Reyers Laat*. Een groot aantal rensters in het peloton zou anorexia hebben of er dichtbij in de buurt zitten. Ze zouden koersen op water, en eten en energiedrankjes weigeren. Vaak stiekem.

En sporters die wel 'uit de kast' zijn gekomen – Leontien daargelaten – hebben soms de neiging hun probleem half te ontkennen of te bagatelliseren. Het was geen anorexia, maar ze waren even doorgeslagen. Of het was geen echt eetprobleem, maar ze kampten met heimwee en verdriet. Wielercommentator Maarten Ducrot herinnert zich van zijn periode als renner dat over het soignereren niet werd gepraat. "Het gekke was dat je met je ploeggenoten alles besprak;

zelfs hoe vaak je het deed met je vrouw bijvoorbeeld. Maar je had het nooit over je persoonlijke verzorging. Hoe en wat je at, hield je voor je. Maar je nam elkaar wel de maat door in elkaars vetrollen te knijpen. Vetrollen die eigenlijk velletjes waren..."

Over zijn – zoals hij het nu typeert – ‘boulimia-achtige neigingen’ had Ducrot het dus al helemaal niet met collega’s. “Ik viel af door calorieën te tellen en de regel dat ik geen eiwit at met koolhydraten. Mijn hongergevoel snapte ik niet meer. Ik ging in korte tijd van 74 naar 68 kilo. Als ik iets te veel had gegeten, compenseerde ik dat op een later moment door bijvoorbeeld alleen rauwe spruiten te eten. Even vloog ik door mijn lichtere gewicht, maar uiteindelijk lever je vermogen in door spierverlies.”



Teammanager Iwan Spekenbrink (Sunweb):

“Wielrenners leven met alles wat ze doen op de grens. Zo zijn er bijvoorbeeld renners die voortdurend overtraint zijn. Met voeding gebeurt precies hetzelfde. Een laag vetpercentage kan in het hoofd van een renner soms iets heel groots zijn.” Bron: de Volkskrant, 2013



Thomas Dekker:

“Michael Rasmussen is zo mager dat we door hem heen kunnen kijken. Als hij al iets eet, dan is het een rijstwafel met niks erop.” Bron: Thomas Dekker – Mijn gevecht

STOORNIS?

Wat Ducrot beschrijft, zullen meer renners hebben ervaren: er zit een grens aan de voordelen van een lager gewicht. Je levert immers ook spiermassa in. En een te laag vetpercentage kan je hormoonhuishouding in de war schoppen, met het uitblijven van de menstruatie bij vrouwen, een verlaagde weerstand, slecht herstel, meer blessures en broze botten als mogelijke gevolgen. Nu zijn veel renners in de loop der jaren afgevallen omdat ze beter wilden presteren. Het is inherent aan de topsport. Maar waar ligt het kantelpunt: wanneer ben je gezond dun en wanneer heb je een eetstoornis?

Als je een eetstoornis hebt, ben je heel erg gefixeerd op eten, vertelt De Bruin. “Je raakt heel rigide, de flexibiliteit is eruit en je krijgt enorme humeurschommelingen. Soms weet je wel dat je veel te mager bent, maar krijg je het toch niet voor elkaar om genoeg te eten; je heb een soort tegenzin. Je bent bang om aan te komen, bang voor vet.” Ouders of coaches zouden dit volgens De Bruin kunnen herkennen aan het heel eenzijdige eten van hun zoon, dochter of pupil: nooit een chocolaatje of een gebakje willen, of iets vets of zoets. De sporters zelf krijgen vaak ook een perceptuele verstoring, aldus De Bruin: “Ze zien zichzelf letterlijk als te dik. Leontien

BEHANDELING EETSTOORNIS

Sporters met een eetstoornis kunnen worden geholpen door een gespecialiseerd psycholoog of in een kliniek. De Nederlandse Academie voor Eetstoornissen, NAE, heeft op haar site het aanbod per provincie op een rij gezet. Zie: www.naeweb.nl/zorgaanbod.html

MODERNE COACHES ZULLEN VOLGENS ELIJZEN NIET MEER ROEPEN DAT EEN RENSTER EEN VETTE REET HEEFT

van Moorsel bijvoorbeeld zag stukjes huid aan voor vetrolletjes. Maar je ziet ook bij mensen dat hun lichaam en het dun zijn hun hele identiteit bepaalt. Ze denken dat ze alleen maar succesvol zijn door dat gewicht. Ze gaan zich ‘s ochtends wegen en de uitslag bepaalt hun humeur, hun agenda en voedingsschema.” Het lastige voor een topsporter is echter dat een leefstijl van meten en wegen vaak inherent is aan het op hoog niveau sporten.

MEER IS BETER

Een van de weinige mannelijke renners die zich in het verleden heeft uitgesproken over zijn anorexia is de Oostenrijker Bernhard Kohl. In interviews van hem over zijn periode bij de toenmalige Rabobank-opleidingsploeg vertelt hij dat hij zo licht en krachteloos was dat hij zelfs op een viaduct moest lossen. En nog steeds had hij het idee: hoe lichter, hoe beter. Maar daar zit dus een grens aan, en vaak kan een goed en regelmatig voedingspatroon veel meer doen om het vetpercentage te verlagen met behoud van spiermassa, dan streng vasten. Dat ondervond Michiel Elijzen in zijn periode als renner. Hij wilde als lange coureur zijn toch al lage vetpercentage nog verder verlagen en had twee manieren bedacht om dat te doen: ofwel hij ging vasten, of hij ging een voedingsdeskundige om advies vragen. Het werd het laatste.

Michiel kwam in 2005 bij me toen hij fietste bij de opleidingsploeg van de Rabobank (YK). Hij wilde als lange renner graag lichter worden om in de bergen beter mee te komen. Het bleek al snel dat Michiel niet alleen te weinig energie binnen kreeg, maar ook te weinig eiwit. Hij trainde zogezegd met de rem erop. Na drie weken beter eten, was er al een verbetering te zien. Zijn gewicht en vermogen namen toe, terwijl zijn vetpercentage daalde: de extra energie en eiwitten werden direct omgezet in spieren. Hij heeft het jaar daarna bij Cofidis prima gereden.

BABYVET ERAF

Sinds 2010 is Elijzen renner af en momenteel is hij ploegleider bij het Belgische Veranda’s Willems-Crelan, het team met Stijn Devolder en veldrijder Wout Van Aert. En de afgelopen twee jaar begeleidde hij bij de opleidingsploeg van SEG Racing vooral renners tussen de 18 en 23 jaar.

Elijzen: “Die jonge jongens komen van de junioren plotseling tussen de sterkere mannen en afgetrainde profs. Het wordt allemaal wat serieuzer en het babyvet moet eraf. Wij probeerden ze gezond eten aan te leren. De goede basis. Zoals fatsoenlijk ontbijten, voldoende eiwitten voor het herstel en groente bij je avondmaaltijd. Opvallend is echter het grote niveauverschil in kennis over voeding tussen de jongens. De een moet je alles nog bijbrengen, terwijl de ander alles weet over antioxidanten en spierschade.”

Op de vraag of eetstoornissen voorkomen, antwoordt Michiel



WAAR LIGT HET KANTELPUNT:
WANNEER BEN JE GEZOND DUN EN
WANNEER HEB JE EEN EETSTOORNIS?



Renster Jolien D’Hoore in Reyers Laat:

“Het is geen recent probleem, maar ik zie wel steeds meer meisjes zich uithongeren. Ze koersen met twee flessen water, eten niets tijdens de wedstrijd en weigeren energiedrankjes. Ze komen uitgeput over de meet en herstellen niet. Het is een drama. Vaak gebeurt het in het geniep. Ze doen alsof ze eten of gaan na de maaltijd meteen naar de wc. Ze leven op water en sla.” Bron: sporza.be, 2015



Wielcoach Paul Van Den Bosch:

“Renners die extreem diëten, gaan veelal caloriearm en vetloos eten. Zo’n sporter eet geen vlees of sauzen. Alles waar vet in zit, zetten ze opzij. Ik heb zelfs renners begeleid die vroeg gingen slapen om de honger maar niet te voelen.” Bron: de Volkskrant, 2013

dat hij soms ziet dat renners voor een bergetappe zich uithongeren met sla: “Het gaat vaak mis, vermoed ik, omdat flink afvallen in het begin loont. En als zware renner verlies je het in de bergen.” Elijzen denkt een eetstoornis te herkennen als de balans zoek is: “Tom Dumoulin is nu licht, maar niet te licht. Hij hoort bij de snelsten in de bergen, maar levert op zijn specialiteit, de tijdrit, niet in. Sunweb is een ploeg waar ze heel goed nadenken over hoe Dumoulin eruit kan halen wat erin zit.”

Als ploegleider heb je volgens Elijzen de taak om een eetstoornis te signaleren en te voorkomen. Hij herkent het als renners te droog worden, te snel afvallen en als de parameters, zoals vermogen, afnemen. Moderne coaches zullen volgens hem niet meer roepen dat een renster een vette reet heeft. “Dat is het oude wielrennen.”

Volgens hem is de invloed van de media en social media wel erg groot. Maar ook als bijvoorbeeld ouders aan tafel zeggen dat ‘die en die mager is en hard rijdt’, heeft dat veel invloed. En het oude wielrennen is weliswaar grotendeels verleden tijd, maar de psychologische oorlogsvoering door voor de start gekscherend te wijzen op een vetrolletje bij de tegenstander, is er nog steeds. Volgens Elijzen zou het goed zijn als elke ploeg een vaste sportdiëtist zou hebben die ook bij de renners thuis komt. “Maar dat is duur.”

Gelukkig ziet hij een verschuiving in het wielrennen: “De scharminkels verdwijnen, renners worden meer gezonde atleten. Kijk naar Peter Sagan of Greg Van Avermaet. Die zouden niet opvallen als ze op het veld tussen voetballers stonden.” Volgens hem was het vroeger gemakkelijker om

heel mager te zijn, doordat verboden middelen als groei-hormonen en cortisonen ervoor zorgden dat je heel makkelijk erg licht kon zijn en toch hard kon fietsen.

VERSTREKKENDE GEVOLGEN

Net als Elijzen weet De Bruin dat ouders, maar zeker ook coaches en ploegleiders, veel invloed hebben. Ze denkt dat coaches soms nog wel een belangrijkere rol hebben dan ouders, zeker bij topsporters. “Maar coaches onderschatten nog weleens hoeveel impact ze hebben en op wat voor voetstuk ze staan. Hun gedrag en woorden hebben verstrekkender



ZO KAN EEN OPMERKING VAN EEN COACH ALS 'WAT ZIE JE ER GOED UIT, JE BENT AFGEVALLEN' VOLGENS DE BRUIN EEN KATALYSATOR ZIJN OM MAAR DOOR TE BLIJVEN GAAN MET AFVALLEN

gevolgen dan ze zich realiseren. Dat kunnen positieve elementen zijn, maar het kan ook een toevallige negatieve boodschap zijn die ze uitstralen." Zo kan een opmerking van een coach als 'wat zie je er goed uit, je bent afgevallen' volgens De Bruin een katalysator zijn om maar door te blijven gaan met afvallen, terwijl het eigenlijk al lang genoeg is. Vrouwen zijn meer vatbaar voor het ontwikkelen van eetstoornissen dan mannen, en daarin zou mee kunnen spelen dat ze kwetsbaarder zijn voor dit soort opmerkingen dan mannen. "Dat heeft een culturele component", zegt De Bruin.

HOE HERKEN JE ANOREXIA EN BOULIMIA?

Mensen met anorexia willen graag extreem slank zijn. Terwijl hun gewicht vaak al te laag is, zijn ze ontzettend bang om dik te worden. Ook mensen met boulimia nervosa zijn geobsedeerd door voedsel, gewicht en hun lichaamsomvang, maar zij kunnen zich verliezen in eetbuien.

Een uitgebreide lijst met symptomen vind je op de site eetproblemenindesport.nl, geschreven door sport- en prestatiepsycholoog Karin de Bruin. Ze onderscheidt daarin gedragskenmerken, psychische kenmerken en lichamelijke kenmerken. Hier de gedragskenmerken op een rij:

ANOREXIA

- » Voortdurend bezig met het lichaamsgewicht, uiterlijk en slank zijn
- » Opvallend bezig met eten en afvallen
- » (Streng) lijnen, ondanks een laag lichaamsgewicht
- » Overmatig sporten
- » Slaapproblemen en rusteloosheid
- » Zich afsluiten van

teamgenoten, begeleidingsteam en omgeving

BOULIMIA

- » Frequent toiletbezoek na het eten
- » Eetbuien en braken
- » Overmatig gebruik van laxemiddelen, plasmiddelen en/of klysma's

- » Perioden van vasten of overmatig lijnen
- » Overmatig trainen
- » Geheimzinnigheid en weerzin tegen sociale activiteiten
- » Sociaal isolement
- » Abnormaal veel geld uitgeven aan voeding
- » Stiekem wegnemen van voedsel (ook winkeldiefstal komt voor)



Oud-renner Bernhard Kohl:

"Ik dacht: hoe lichter ik ben, des te beter ik kan klimmen. Maar dat ging zo ver, ik had op een gegeven moment geen kracht meer. Omdat ik toen ook bijna geen doping gebruikte, ging het licht nog sneller uit. Als de ploegleiders zeiden: 'Je moet zwaarder worden', vatte ik dat op als een compliment. Zo van: je bent goed bezig. Dat gevoel had ik ook elke ochtend als ik op de weegschaal stond. Als er weer een ons af was, zei ik: 'Yes!'"

Bron: wielerflits.nl

"Vrouwen worden vaker op hun uiterlijk beoordeeld dan mannen. Bovendien kunnen vrouwen wat meer gericht zijn op de ander – dat krijgen meisjes meer mee dan jongens. Daardoor zijn meisjes zich vaak meer bewust van wat anderen van hen vinden."

'VETTE REET'

Helaas krijgen sporters via social media veel drek over zich heen. Als dat gaat over hun uiterlijk of hun zogenaamde 'vette reet' kan dat hard aankomen. En bij een kwetsbare sporter misschien wel een eetprobleem in de hand werken. Het onderwerp gaat Maarten Ducrot na aan het hart. Hij beaamt dat hij als tv-commentator een rol heeft in het hele verhaal. Maar ook hier is het volgens hem een dun lijntje: "Je bent entertainer én journalist. Iedereen heeft een rol in dit verhaal, alsof je met een Formule 1-auto werkt in plaats van een mens. Het begint met de rol van de ouders. Die jonge renners zijn vaak een ongezond verlengstuk van wielersporters. Ze worden elk weekend van koers naar koers gereden. Alles staat thuis in het teken van wielrennen. Dat legt een ongelooflijke druk op ze om te presteren."

Op de vraag wat de aanpak zou moeten zijn van eetstoornissen in de wielersport, antwoordt Ducrot: "Het niveau van de coaches is te laag. Daar moet wat gebeuren." Maar ook moet de menselijke maat weer terug. "Dat is iets wat leidinggevers in de gaten moeten houden." Want volgens Ducrot leiden alle labwaarden en meetgegevens tot een klinische kijk op het leveren van prestaties. "Je bent als wielrenner geen mens meer, maar een machine. Eten wordt dan een middel om jezelf nog verder op te voeren."

Ook De Bruin pleit ervoor dat alle partijen naar de mens blijven kijken en minder focussen op cijfers, tijden en uiterlijkheden. En voor de sporters is volgens haar compassie essentieel: "Mild en respectvol met je eigen lijf omgaan, en jezelf niet afbranden op grond van gewicht of uiterlijk." Duidelijk. Ik zie mezelf niet als rondrijdende wielrouder, maar dit artikel leidt wel tot een goed gesprek over eten. Samen met Simon ga ik een goed plannetje maken voor zijn eetpatroon. 'Zijn' Tom Dumoulin heeft inmiddels de Giro gewonnen. Simon zegt te begrijpen dat Tom voor een dergelijke overwinning goed moet eten. Maar om te weten wat er echt in zijn hoofd omgaat, moeten we als ouders het gesprek blijven voeren. Dat helpt hem meer dan hem elk weekend van koers naar koers te rijden. ●