

“Ik moet op mijn gewicht letten”

“Ik moet op mijn gewicht letten.” Elke wedstrijdjudoka heeft deze zin ooit al wel eens gezegd. Je scheidt wat minder op je bord en slaat het overheerlijke dessert over. Als je een keertje niet van de chocolade kon blijven, ga je een extra rondje lopen want volgende week is het weer wedstrijd. Al deze discipline is nodig want je wil liever niet tegen die zwaardere tegenstanders vechten. Na de wedstrijd volgt de grote beloning, een zakje chips in de cafetaria, een snelle hap in het frituur want nu ‘kan’ het even en wanneer je thuis komt is er nog die grote pot ijscrème die al een week op je wacht.

In het judo wordt dit als een zeer normale situatie gezien en net daarom is het zo gevaarlijk. De stap tussen een beetje compenseren en volledig overboord gaan is snel gemaakt. Volgens een ondervraging bij een 400-tal worstelaars heeft 10-20% weleens last van eetbuien. Dit percentage stijgt na de wedstrijd tot 30-40%. Worstelen en judo zijn gelijkaardige sporten en dus wellicht kunnen deze resultaten doorgetrokken worden voor judoka's.

Judoka's zijn dikwijls erg begaan met hun lichaamsgewicht en voeding. Hoewel dit kan wijzen op hun professionaliteit en gedrevenheid om uit te blinken in hun sport, is dit ook een kweekbodem voor eetstoornissen. Het is moeilijk een juist idee te krijgen van de omvang van het probleem binnen het judo omwille van het taboe (niemand wil zwak overkomen): veel atleten komen er pas veel later of zelfs nooit mee naar buiten. Een ding staat vast: Judo behoort tot de sporten waar het risico op eetstoornissen groter is. Bewust zijn van dit gevaar is de eerste stap naar preventie.

Uit grootschalig onderzoek blijkt dat ongeveer 8 op 10 judoka's aftraint en dat dit op elk niveau voorkomt. Kinderen trainen soms al af op de

leeftijd van 12 jaar. Dit zijn zorgwekkende cijfers die aantonen dat aftrainen diep geworteld is in onze sport, maar dat wil nog niet zeggen dat het ook normaal of gezond is.

Zo toont onderzoek aan dat atleten die tijdens hun sportcarrière veel moesten aftrainen, later een verhoogde kans hebben op obesitas. Dit moeten we ernstig nemen, aangezien eetstoornissen diepgaande negatieve gevolgen hebben op zowel de gezondheid, prestaties en mentaal vlak en dit tijdens de actieve sportloopbaan en zelfs daarna. Het is belangrijk eetstoornissen onder de aandacht te brengen en er zeker geen taboe rond te creëren. Een gezonde teamgeest én eetcultuur kan veel problemen verhelpen.

Het feit dat 12-jarigen al intensief met voeding en aftrainen bezig zijn roept vragen op. Kinderen van deze leeftijd mogen nooit worden aangezet tot dergelijke praktijken. Dit omdat kinderen op dat moment in volle groei en ontwikkeling zijn en dit net ook een risicovolle periode is om eetgestoord gedrag te ontwikkelen. Verder is het belangrijk atleten van juiste en up-to-date informatie te voorzien. Het is leuk wilde verhalen te vertellen over hoe toppers vroeger aftraïnden, maar

vertel er zeker ook bij hoe het beter kan. Als je niet over die informatie beschikt informeer je dan. Onderzoek toont aan dat het geven van de boodschap dat men moet afvallen zonder correcte begeleiding een gevaarlijke cocktail is om eetgestoord gedrag te ontlokken. Pas op voor macho gedrag, aftrainen is geen wedstrijd waar records moeten gebroken worden. Tenslotte is samen gezellig iets gaan eten na de wedstrijd leuk, maar maak er geen traditie van om telkens een vette hap te gaan eten. Leer je atleten dat gezond eten tot de levensstijl van een sporter hoort en niet enkel belangrijk is naar de aanloop van een wedstrijd.

Voor meer informatie rond eetproblemen in de sport kan je als coach, ouder en sporter terecht op eetproblemenindesport.be, daar vind je ook contactgegevens indien je professionele hulp wil. Onthoud: Voorkomen is altijd beter dan genezen!

Amelie Rosseneu, sportdiëtiste
amelierosseneu.com



Amelie rosseneu is de auteur van
“**Making Weight & Everything Else**”

Ze werkt met atleten uit onder andere
België, Israël en Nederland.

Expert in het maken van een aftrainplan.

meer info: amelierosseneu.com
contacteer mij: info@amelierosseneu.com



© Emmeric Le Person

22 – JUDOCONTACT 2018-01