



# Signalenkaart:

Hieronder vind je een overzicht van signalen waaraan een trainer een eetstoornis bij een atleet kan herkennen. Let wel, deze kaart is niet uitputtend en één signaal hoeft niet direct te betekenen dat er sprake is van een eetstoornis. Gebruik de signalenkaart dan ook als handvat om het gesprek aan te gaan met de atleet en eventuele zorgen bespreekbaar te maken.

## Gedrag

Overmatig sporten (meer dan nodig of gebruikelijk voor het verbeteren van de sportprestatie).

Sociaal isolement: zich afsluiten van teamgenoten, het begeleidingsteam en de omgeving.

Voortdurend bezig zijn met het lichaamsgewicht, uiterlijk en slank of juist afgetraind/gespierd zijn (bijvoorbeeld door frequent voor de spiegel of op de weegschaal te staan).

Opvallend bezig zijn met eten en afvallen (bijvoorbeeld extreem lijnen, frequent kleine beetjes eten, of vermijden van eten en/of situaties waarin gegeten wordt).

(Excessief) Blijven sporten tijdens een blessure ondanks dat dit door de coach of medische staf afgeraden wordt.

Laat de volgende gedragskenmerken zien: perfectionistisch, controle, introvert, impulsief, faalangst, pleaser, competitief, gevoelig.

## Psychische signalen en symptomen

Negatief lichaamsbeeld, waarbij iemand zichzelf te dik en/of lelijk vindt of een overmatig belang hecht aan het uiterlijk.

Lage zelfwaardering, waarbij iemand zichzelf of de eigen vaardigheden negatief beoordeelt en op zoek is naar de bevestiging van anderen.



## Lichamelijke signalen en symptomen

Vermoeidheidsklachten, spierzwakte of –krampen, langere hersteltijd.

Gewichtsverlies, meer dan nodig voor adequate (top)sportbeoefening.

Laag vetpercentage, lager dan nodig voor adequate (top)sportbeoefening.

Grote schommelingen in lichaamsgewicht.

Donshaar op onder andere armen, gezicht, benen.

Concentratieproblemen, mentale vermoeidheid, slaapproblemen.

Weinig/onregelmatig of niet menstrueren (bij gebruik van de anticonceptiepil is dit niet aan-toonbaar)\*.

Frequente (overbelasting) blessures (met name stressfracturen).

Lage lichaamstemperatuur, het vaak koud hebben.

**\* Let op:** Het gebruik van anticonceptie maskeert een verstoorde menstruatiecyclus.

Sporters die menstrueren kunnen ondanks een eetstoornis nog steeds een regelmatige cyclus hebben door het gebruik van de anticonceptiepil.



Meer informatie vind je op onze [website](http://www.atletiekunie.nl/veiligSPORTEN),  
[www.atletiekunie.nl/veiligSPORTEN](http://www.atletiekunie.nl/veiligSPORTEN)