

# Sport op de weegschaal

**Sport is belangrijk om een gezond gewicht te houden. Als we niet opletten is straks de helft van de kinderen te dik, want spelen is uit en chatten is in. Het programma B-Fit laat de jeugd weer bewegen op een manier die aansluit bij hun interesse.**

Martine Iedema

**Maar te veel sporten is evenmin gezond. In combinatie met te weinig eten kan dat leiden tot anorexia athletica.**

**"H**et moet gebeuren. De noodzaak is duidelijk", zegt Marciana van den Brandhof.

Ze is een van de docenten die invulling geeft aan het programma B-Fit dat gericht is op preventie van overgewicht bij Gelderse peuters, basisschoolleerlingen en jongeren uit de eerste twee klassen van het voortgezet onderwijs. De leerlingen worden gestimuleerd meer te sporten en gezonder te eten door ze te leren dat fit zijn niet alleen gezond is, maar ook leuk. 'Fit is fun' is de slogan.

## Spelen is uit

Niet alleen worden kinderen en jongeren steeds dikker, ze zitten ook veel meer stil, zo blijkt uit onderzoek (2004) van de Nationale Jeugdraad. Meisjes sporten nog minder dan jongens. Acht op de tien jongens doet aan sport tegenover zes op de tien meisjes. Opvallend is dat mbo'ers (33 procent) veel minder vaak sporten dan vmbo'ers (67 procent), havisten (78 procent) of vwo'ers (80 procent). De voornaamste redenen zijn: te weinig tijd door veel huiswerk en een bijbaan of moeten helpen in het huishouden, geen leuke sport kunnen vinden, niet weten wat bij ze past, slecht zijn in sport en angst voor blessures. Weer anderen vinden sporten niet leuk of saai, maar ook te duur<sup>1</sup>.

Gerwin Kranenburg, sportdocent op vmbo-school De Meerwaarde in Barneveld, herkent dit beeld: "Ja, zeker weten, jongeren sporten of bewegen veel minder dan vroeger. Een paar jaar geleden hoorde ik regelmatig

kinderen aan elkaar vragen: zullen we straks samen spelen? Nu hoor ik dat zelden nog. Er is volgens mij een culturele verschuiving gaande. Spelen wordt geassocieerd met de basisschool. Spelen is uit. Bovendien hebben jongeren tegenwoordig een krantenwijk of een ander bijbaantje, daarna moeten ze huiswerk doen, dan zijn ze moe en kruipen ze achter de computer." Tevens klopt het volgens hem dat meisjes minder bewegen dan jongens. "Jongens komen gemakkelijker aan hun fysieke beweging, omdat ze drukker zijn met aan hun brommer sleutelen bijvoorbeeld. Van meisjes wordt verwacht dat ze gaan chatten of met Hyves bezig zijn."

Dat mbo'ers minder sporten dan andere leerlingen, komt volgens Kranenburg omdat zij nog veel vaker een baantje hebben. Ook zijn collega Marciana van den Brandhof, docente verzorging aan De Meerwaarde, merkt dat niet veel jongeren sporten. "Minder dan de helft zit bij een vereniging, maar omdat we een streekschool zijn fietsen veel van onze scholieren dagelijks van en naar school,

soms wel een uur. Ik denk dat jongeren uit de stad veel minder bewegen."

## Convenant Overgewicht

In Nederland zijn er heel wat projecten van start gegaan om jongeren meer aan het sporten te krijgen. Onder leiding van Paul Rosenmöller hebben overheid, bedrijven en verschillende maatschappelijke organisaties het Convenant Overgewicht afgesloten, met als inzet dat kinderen een uur per dag bewegen en gezonde keuzes maken om zo de strijd tegen overgewicht aan te gaan. Dat is nodig ook, want uit onderzoek van de GGD blijkt dat zestien procent van de leerlingen uit de brugklas overgewicht heeft, in de gemeente Rotterdam is dit zelfs 20 à 25 procent.<sup>2</sup> Op De Meerwaarde in Barneveld denkt Kranenburg dat "zelfs ruim tien procent van de kinderen tien kilogram of meer te zwaar is." Dat is gevaarlijk, want mensen met overgewicht worden minder oud, hebben vaker hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type II en kanker.

## Zakjes en pakjes

In Gelderland doen veertien scholen mee aan het programma B-Fit. Dit initiatief van de Gelderse Sport Federatie, in opdracht van de provincie Gelderland, legt de nadruk op preventie door de scholen te ondersteunen bij het opzetten en bij de uitvoering van beleid over gezonde voeding en bewegen. Interessant is dat ook ouders worden betrokken bij het driejarige programma. Daarnaast is een B-Fit consulent van de Gelderse Sport Federatie wekelijks vier uur op elke school aanwezig om de schoolleiding bij te staan bij het struc-



tureel maken van het programma. Marciana van den Brandhof besteedt in het kader van B-Fit in haar lessen veel aandacht aan gezonde voeding en praat met de kinderen over wat dat is, gezonde voeding. Ze stelt vragen als: waarom eet je? Wat moet je doen om een Mars te verbranden? Wie heeft er lunch bij zich? "Er zijn er altijd een paar die dat niks bij zich hebben, terwijl ze toch tot vier uur op school zitten. Ook probeer ik de kinderen iets bij te brengen over de oorsprong van voedsel door bijvoorbeeld met ze naar de boer te gaan."

Om meer zicht te krijgen op wat leerlingen eten en om ze bewuster met eten te leren omgaan, wordt op De Meerwaarde de lunch tijdens de eerste tien minuten van de pauze in het lokaal opgegeten. "Ik spreek sommige kinderen aan op hun eetpatroon. Een aantal eet echt alleen maar Liga's en Sultana's als lunch. Ik zie dat het steeds minder normaal is om boterhammen en een appel te eten. Alles is tegenwoordig bewerkt en komt uit zakjes en pakjes."

"Of kinderen steeds meer overgewicht hebben? Ja, stellig." Voor Van den Brandhof is het duidelijk: "Deze kinderen voelen zich er veelal ongelukkig bij. Je ziet het als ze door de school lopen. Ze zitten niet lekker in hun vel. Tijdens een één-op-ééngesprek hoor ik het vaak, dat ze er ongelukkig mee zijn, maar het in hun eentje niet redden om er wat aan te veranderen. En dat is niet zo vreemd, want de appel valt meestal niet ver van de boom: hun ouders hebben dikwijls ook overgewicht en thuis krijgen ze wat de pot schaft. Ik heb de indruk dat er bij deze kinderen vaker problemen zijn binnen het gezin. Daarom is het uiterst belangrijk dat we ouders betrekken bij het programma. Dat gebeurt al bij de eerste kennismaking in juni en tijdens mentorgesprekken."

Van den Brandhof legt uit dat het de bedoeling is dat de school de basis van het B-Fit programma structureel blijft vasthouden. De kinderen krijgen na de zomervakantie een fittest die het volgende jaar wordt herhaald.

### Volgens de respondenten zijn de drie meest genoemde motieven om te sporten door mannen en vrouwen:

Mannen: 1 Conditie verbeteren 2 Afvallen 3 Gespierder worden  
Vrouwen: 1 Afvallen 2 Ontspanning 3 Conditie verbeteren

(Uit: Verslag onderzoek sportscholen, (2000) van Bianca van Engelen)

"We willen deze aanpak van het probleem structureel doorvoeren, óók in de bovenbouw."

### Zelf kiezen

In het kader van B-Fit werkt collega Gerwin Kranenburg tegelijkertijd aan een sportoriëntatieprogramma. "Ik bespreek met de leerlingen welke sport bij hen past, wat ze leuk vinden en waar ze goed in zijn. We bekijken samen wat er in hun omgeving te vinden is. Zo kunnen ze wellicht een sport vinden waar ze gemotiveerd door raken." Daarnaast probeert de school verenigingen en sportscholen te stimuleren het sporten voor jongeren aantrekkelijker te maken, door bijvoorbeeld goedkopere scholierenabonnementen in te voeren. Zo krijgen zij meer klandizie en gaan jongeren vaker sporten.

Kranenburg: "We vinden het wel belangrijk dat kinderen zelf een keuze maken voor een sport. Zo wordt het voor hen makkelijker en veiliger om aan sporten te beginnen. Aan de hand van een keuzeformulier gaan onze scholieren een paar keer per jaar sporten bij een vereniging van hun keuze. Ze mogen ook aangeven welk vriendje of vriendinnetje ze mee willen nemen."

### Volwassenen

Volwassenen zijn intussen meer gaan sporten. Het Sociaal en Cultureel Planbureau constateert in de *Rapportage Sport 2008* dat de stijging groter is dan

verwacht: van 61 procent in 2003 naar 65 procent in 2007. Fitness is na fietsen en zwemmen, het meest populair: fitnesscentra bereiken naar schatting twee miljoen sporters (tegen vijf miljoen sporters bij verenigingen). De populariteit van sportscholen hangt voor een deel samen met de strijd tegen overgewicht.

Uit een onderzoek van preventie-medewerker eetstoornissen Riagg IJsselland in Deventer (nu gefuseerd tot Dimence), Bianca van Engelen, bleek dat zeventig procent van de vrouwen en 25 procent van de mannen die de sportschool bezoeken, puur en alleen komen om af te vallen. In sommige gevallen sporten mensen echter zo obsessief dat het niet gezond meer is. Zij ontwikkelen anorexia athletica, een vorm van eetstoornis én van sportverslaving, waarbij een ongezonde en vergaande vermageringsdrang de drijfveer van het sporten is geworden.

Iemand met anorexia athletica heeft een enorme angst om dik te worden en streeft naar een gewichtsverlies van gemiddeld vijf procent onder het normale gewicht wat hoort bij de leeftijd en lichaamslengte. Daarom eet ze -in 95 procent van de gevallen gaat het om een zij- minder dan twaalfhonderd kilocalorieën per dag.<sup>3</sup> De norm voor een dertig- tot vijftigjarige volwassen vrouw is tweeduizend kilocalorieën per dag, mannen van dezelfde leeftijd hebben ongeveer 2500 kilocalorieën nodig. Eetstoornissen worden in verband gebracht met het huidige, meestal

### Voetnoot

- 1 Onderzoeksverslag Jeugdraadpanel Sport 2004. Nationale Jeugd Raad, Utrecht / NISB, Arnhem. Oktober 2004.
- 2 [www.convenantovergewicht.nl](http://www.convenantovergewicht.nl)
- 3 Beatrijs Blok, *Anorexia Athletica*. Universiteit van Amsterdam, doctoraalscriptie april 2005.
- 4 [www.eetbuien.nl](http://www.eetbuien.nl) Psycholoog Joanna Kortink is specialist op het gebied van eetstoornissen, ze schreef onder meer een boek over de eetbuienstoornis.

onrealistische, slankheidsideaal. Voor een deel is dat waar, maar eetstoornissen en verslavingen in het algemeen, zijn bovenal vaak een manier om onderliggende (nogal eens onbewuste) ellende te dempen.<sup>4</sup> Mannen krijgen vaker dan vrouwen de, onbekende, ziekte bigarexia, het tegenovergestelde van anorexia. Mensen die hieraan leiden hebben een intense angst om in lichaamsomvang af te nemen, trainen dwangmatig om spieren en kracht te vergroten, hebben een verstoord lichaamsbeeld en gebruiken nogal eens anabole steroïden.

Van Engelen denkt niet dat mannen met anorexia of bigarexia minder onder de aandacht komen van hulpverleners dan vrouwen, omdat het in de maatschappij steeds normaler wordt gevonden dat je als vrouw eraan werkt om dun te worden en als man om breed te worden. "Als je op een feestje zegt dat je niet sport, dan zijn er altijd mensen die je proberen aan te sporen dat wel te doen. Je móet sporten en met je lichaam bezig zijn."

In een onderzoeksverslag (2000) van Van Engelen staat een aanwijzing voor het feit waarom eetstoornissen tegenwoordig zo vaak de media interesseren: "Aandacht voor jezelf, je lichaam, verantwoord eten en bewegen: het is nog nooit zo belangrijk geweest als nu."

### **Kokhalzen, maar wél een toptijd**

Dat een sportverslaving je leven kan beheersen, vertelt langeafstandslouper Roberto Hofman in een artikel van Sara Berkeljon in *De Volkskrant* van 6 december 2008: "Het beheerst mijn leven. Ik sla bijna nooit een training over om iets gezelligs te doen. (...) Ik vind van mezelf dat ik moet." Hij voelt zich schuldig en een slappe renner als hij een keertje niet gaat en zelfs op vakantie doet hij mee aan wedstrijden. Over een marathon vertelt hij: "Na de finish heb ik minstens een half uur op de grond liggen kokhalzen. Maar ik had wél een fantastische tijd gelopen." Hofman traint naast zijn voltijd baan vijf keer per week en geeft

### **Meer informatie over B-Fit**

**Internet: [www.gelderlandb-fit.nl](http://www.gelderlandb-fit.nl)**

**Contactpersoon B-Fit bij de Gelderse Sport Federatie is Manon Ruijgrok, T 06-22203615, E [manon.ruijgrok@gelderland-sport.nl](mailto:manon.ruijgrok@gelderland-sport.nl)**



daarnaast twee tot vier keer per week hardlooptrainingen.

Iemand die duidelijk anorexia athletica leek te hebben is Inge Sieben, die als hoogste doel heeft de eerste plaats in de 'The Ultimate Fitness Challenge' te bereiken, een sport- en schoonheidswedstrijd in één. Ze zegt in het artikel van Berkeljon: "Ik was alleen maar bezig zoveel mogelijk energie te verbranden en ik raakte compleet in paniek als ik niet kon trainen. Een sociaal leven had ik toch al nauwelijks, maar toen leefde ik écht in mijn eigen wereld. (...) Om droger te worden, zodat je mijn spieren beter kunt zien, wilde ik de dag van de bikinironde niet te veel vocht nemen. Je moet op de catwalk een goede indruk maken. Andere meiden maakten het veel beter, moesten soms aan het infuus." Sieben traint zes keer per week en heeft een speciaal dieet. "Ik moet dan wel zorgen dat mijn lichaam alles verbruikt wat ik eet, anders kom ik aan." In het artikel legt Van Engelen uit dat het te lang duurt voordat hulpverleners deze patiënten zien. Eigenlijk zouden instructeurs en trainers magere, wel erg fanatieke mensen moeten aanspreken. Dat is niet gemakkelijk, want: "Die meisjes houden er niet van als iemand zich met hen bemoeit, dat verstoort hun ritueel. Bovendien kun je aan de buitenkant niet altijd zien dat ze op een appel en een crackertje uren tekeergaan." Dikwijls zijn sporters met een eetstoornis moeilijk te traceren, omdat het eetgedrag voor anderen verborgen blijft.

Veel mensen denken dat sportverslaving één van de verslavingen is die niet gevaarlijk is. Niets is minder waar.

Van Engelen: "Ze gaan dóór, ondanks blessures, melden zich ziek om te kunnen sporten, zeggen verjaardagen af. Obsessieve sporters zijn vaak eenzaam, op zichzelf gericht. Dat moet wel, om te kunnen presteren. Maar je houdt weinig sociale contacten over."

### **Scheidsrechter**

Sporters lopen meer risico op het ontwikkelen van een eetstoornis dan niet-sporters, zeker als ze sporten beoefenen waarbij de nadruk wordt gelegd op een slank lichaam of een laag lichaamsgewicht. Beatrijs Blok schreef een doctoraalscriptie over anorexia athletica en zij merkt op dat sporters die uitkomen in gewichtsklassen, esthetische sporten of duursporten eigenlijk voortdurend bezig zijn met hun gewicht. In sommige gevallen loopt dat uit de hand en wordt het op gewicht blijven een doel op zich. Het risico wordt groter als sporters op hoog niveau presteren. Over de percentages is Blok voorzichtig: zij haalt een onderzoek aan waar dertien procent van de sporters die een jurysport zoals turnen, beoefenen een eetstoornis ontwikkelt, tegenover drie procent van beoefenaars van een sport waarin een scheidsrechter bepalend is, zoals bij basketbal.

Op de website *Gezond Sporten* van de Vlaamse overheid worden veel hogere percentages genoemd (34 procent bij esthetische sporten en 27 procent bij sporten met gewichtscategorieën, tegenover vijf procent bij niet-sporters). Welk onderzoek aan deze cijfers ten grondslag ligt wordt er helaas niet bij vermeld.

Sporten, bewegen, voeding en een gezond gewicht horen bij elkaar. Maar zoals zo vaak het geval is: als de balans zoek is, slaat de weegschaal door naar het tegendeel en wordt gezond juist ongezond. ■

Martine Iedema is historisch pedagoog en freelance tekstschrijver en tekstcorrector.