

Sport als zelfgemaakte doping

Sport en gezondheid horen bij elkaar. Tot op zekere hoogte. Een derde van de sporters vertoont verschijnselen van verslaving. Ruim één procent geldt als sportjunk.

Sanne Ruhaak

E

Elke dag trainen, doorbijten als het pijn doet, een weeklang bleekselderij en wortel eten om af te vallen. Zo zag het leven van Jorn er tot voor kort uit. Hij was lichtgewicht wedstrijdroeier. Negen keer per week trainen hoorde erbij.

„Vrienden en familie zag ik vaak hele periodes niet, omdat ik altijd met roeien bezig was”, erkent hij. Jorn (zijn achternaam wil hij niet vermeld zien) heeft zijn sportverslaving tegenwoordig iets beter onder controle, maar nog steeds is hij een fanatieke hardloper en wielrenner. Een werkdag beginnen zonder eerst vijftig kilometer gefietst te hebben, is voor hem geen optie: „Als ik niet sport, word ik vreselijk onrustig en prikkelbaar. Ook met blessures sport ik gewoon door, dan zoek ik wel een sport waarbij ik minder pijn heb.”

Sportarts Guido Vroemen ziet regelmatig obsessieve sporters als Jorn in zijn praktijk. „Het zijn de sporters die constant willen trainen, geen enkele rustdag nemen en tekenen van vermoeidheid en overbelasting volledig negeren.”

Sabine Janssen deed onderzoek naar het fenomeen sportverslaving aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Zij ziet dezelfde symptomen. „Als iemand veel sport wil dat nog niet zeggen dat hij of zij ook verslaafd is”, legt ze uit. „Echte sportverslaafden zijn afhankelijk van de gelukkigmakende stof endorfine die bij intensief trainen vrijkomt. Door gewenning zullen ze steeds meer moeten sporten om hetzelfde geluksgevoel te bereiken.” Maar die endorfinekick is lang niet de enige verslavende factor, zegt Janssen. Veel belangrijker is de mentale afhankelijkheid.

Sportverslaafden trainen zowel om ontwenningverschijnselen, zoals rusteloosheid en stemmingswisselingen, tegen te gaan, als uit onvrede over hun lichaam. Vaak is er sprake van een verstoord beeld van het eigen lichaam – van bodybuilders die, met een armomtrek van zestig centimeter, in de spiegel nog steeds een iel lichaam zien, bijvoorbeeld.

Bij mensen die meerdere keren per dag in de sportschool staat om spierbundels te kweken, ligt het voor de hand dat ze familie, werk en vriendschappen verwaarlozen. In sociaal opzicht zijn dat de belangrijkste gevolgen, erkent Janssen. „Mannen zetten familie als eerste opzij om zich te wijden aan sport, vrouwen als eerste hun werk.”

Het fysieke gevolg is dat sporters hun lichaam kapotmaken door hun kraakbeen, pezen en spieren te beschadigen. Gaat sportverslaving gepaard met onvoldoende voeding, dan kunnen de gevolgen nog veel ernstiger: botbreuken, hartfalen, hormonale ontregeling. Op termijn kan dit zelfs fataal zijn.

Sportarts Guido Vroemen: „Ik behandelde een hardloperster die zoveel pijn in haar heup had dat ze tijdens haar trainingen een fiets aan de hand meenam. Dan kon ze op de fiets verder als de pijn te erg werd. Maar zelfs toen ze ‘knak’ hoorde, liep ze nog door. De vrouw belandde uiteindelijk in het ziekenhuis met een ernstige heupfractuur.”

Janssen deed onderzoek onder ruim 1.700 sporters, die staan voor de gemiddelde sportende Nederlander. Ze stelde vast dat 1,5 procent van hen ernstig sportverslaafd is en ruim 35 procent verslavende kenmerken vertoont, zoals de keuze elke zaterdagochtend vroeg op de racefiets te zitten, in plaats van aan de ontbijttafel met de kinderen. De meeste kenmerken doen in hun directe omgeving niet meteen alarmbellen rinkelen. „Het misleidende aan deze verslavingsvorm is dat het, in tegenstelling tot alcohol- en drugsverslaving, in de kring van naasten respect oplevert. Het mogelijke gevaar ervan wordt niet gesignaleerd”, vertelt Janssen. „Als je een afspraak afzegt omdat je wilt trainen, vinden je familie en vrienden dat eerder stoer dan ongezond.”



Een Spaanse bokser, Tamara Fabiana Garcia, rust uit. Zij traint voor een kwalificatietoernooi, waardoor zij deze zomer hoopt te kunnen deelnemen aan de Olympische Spelen in Londen. Foto Reuters

Endorfine als drijfveer

• Sportverslaving kent **twee varianten**: een primaire verslaving, *bigorexia*, en een secundaire verslaving, *anorexia athletica*.

• Mensen die aan **bigorexia** lijden, beschouwen zichzelf als te ‘iel’, ze oordelen dat hun lichaam te weinig spieren bevat en te veel vet.

• Bij **anorexia athletica** vinden mensen zichzelf te dik; zij willen afvallen. Spor-

ters die hieraan lijden, verbruiken met sporten (veel) meer energie dan dat zij tot zich nemen.

• Het hormoon **endorfine** speelt waarschijnlijk een belangrijke rol bij de wil steeds harder te trainen. Endorfine is een lichaamseigen stof die in de hersenen vrijkomt bij langdurige inspanning. Deze zorgt voor een aangenaam, euforisch gevoel en werkt pijnbestrijdend, waardoor sporters langer kunnen doorgaan.

De omgeving van de sporter spreekt vaak bewonderend over z'n mooie, gezonde en sterke lichaam. „Uiterlijk is bijna altijd een drijfveer bij sportverslaving”, verklaart Janssen. „Mannen streven naar een gespierd lichaam, vrouwen naar een slank uiterlijk.”

Dat sommige sporters daardoor een overmatige focus op voeding hebben, weet sporter Jorn als geen ander. „Als lichtgewicht roeier moet je een extreem laag wedstrijdgewicht hebben. Dat betekent voor veel roeiers vezel- en zoutloos eten en in de aanloop naar de wedstrijd een uur in een bloedheet bad liggen of met een regenpak aan hardlopen om veel vocht te verliezen.” Ook nu nog heeft hij de drang af te vallen: „Ik mag van mezelf af en toe best een stukje taart, maar dan fiets ik wel een extra rondje om het te compenseren.”

Onderzoeker Janssen adviseert sportverslaafden hulp te zoeken bij een sportarts, zoals Vroemen. Hij probeert het sportgedrag van een verslaafde in goede banen te leiden, bijvoorbeeld door een persoonlijk trainingschema op te stellen met verplichte rustdagen.

‘Als ik niet sport, word ik onrustig en prikkelbaar’

• Sportpsycholoog Rens ter Weijde bestudeerde de rol van endorfine bij sporters. Hij stelt dat het lichaam gewend kan raken aan een verhoogde aanmaak, waardoor een sporter steeds ‘dieper moet gaan’ voor een zelfde ervaring.

• Hoewel het onderzoek naar de relatie tussen sportverslaving en de werking van endorfine nog schaars is, is deze stof waarschijnlijk de oorzaak van de bekende ‘**lopersroes**’ bij hardlopers.

Theo Mulder, een naar sportverslaving neigende fietser die na een afgescheurde meniscus bij Vroemen terecht kwam, houdt zich aan die schema's. „De sportarts houdt mij in toom en zorgt ervoor dat ik niet over mijn grenzen ga.” Ook registreert hij in een logboek hoeveel kilometer hij gefietst heeft en of dat gezond aanvoelde. Merkt hij dat hij oververmoeid is en eigenlijk niet goed meer vooruitkomt, dan weet hij dat hij het wat rustiger aan moet doen. „Voor Theo Mulder werkt dat goed, maar als iemand extreem obsessief is, kun je 'm ook als arts niet tegenhouden”, weet Vroemen uit ervaring.

Uitgaande van het onderzoek van Janssen, vertoont ruim 35 procent van de sporters symptomen van verslaving. Moeten zij een waarschuwing krijgen? Vroemen vindt dat niet nodig: „Je hebt veel sportverslaafden, maar mensen bij wie dit tot ernstige mentale of fysieke problemen leidt, zijn er weinig. De meesten kun je op tijd weer op het juiste pad krijgen.”

Janssen ziet dat anders: „Natuurlijk is sporten in eerste plaats gezond, maar het zou goed zijn ook over de risico's van obsessief sporten voorlichting te geven.” Bij de sportschool waar Janssen haar onderzoek doet, liggen inmiddels folders die waarschuwen voor sportverslaving en onderstrepen dat bij gezond sporten ook voldoende voeding hoort. Vroemen benadrukt het verband met eetstoornissen: „Zolang het trainen nog enigszins binnen de perken blijft en mensen nog af en toe een patatje eten, maak ik me geen zorgen.”

Kenmerken

Volgens de methode die onderzoeker Sabine Janssen (Nijmegen) gebruikt, is sportverslaving te herkennen aan de volgende zeven symptomen:

1 Tolerantie: door gewenning aan endorfine ontstaat de behoefte steeds meer te sporten om hetzelfde geluksgevoel te bereiken.

2 Ontwenning: de wil verschijnselen als stemmingswisselingen, rusteloosheid en frustratie te voorkomen door te volharden in het intensieve sportgedrag.

3 Falende intentie: het sporten neemt vaak meer tijd in beslag dan vooraf de bedoeling was.

4 Controleverlies: er is een constant verlangen naar sport. De sporter is niet in staat de duur, frequentie en intensiteit terug te brengen.

5 Tijd: veel tijd wordt besteed aan sportgerelateerde activiteiten, zoals kleding en schoeisel kopen en massages.

6 Reductie van andere activiteiten: verplichtingen, recreatieve en sociale activiteiten worden opgegeven voor het sporten.

7 Continuïteit: het sportgedrag verandert niet, ondanks aanhoudende of terugkerende fysieke of psychologische problemen.