

**(W)EET
WAT JE
DOET**



HANDLEIDING KRACHT ATLETEN SCREENING TOOL (KAST)

ONDERDEEL VAN PROJECT (W)EET WAT JE DOET

A.P. (KARIN) DE BRUIN, PHD

E.A.M. (EVELINE) VAN DER MEER, MSC

ACHTERGROND

Uit Uit onderzoek is gebleken dat sporters vaker een eetstoornis hebben dan mensen die niet sporten (1,2). Dit komt onder andere naar voren bij krachtsporten, zoals bodybuilding (3). Bepaalde krachtsporten hebben namelijk een esthetisch karakter, waarbij de nadruk ligt op het gespierheidsideaal: veel spiermassa en een laag vetpercentage (4). De omgeving, de huidige sociale media, het zelfbeeld en coaching kunnen zorgen voor lichaamsontevredenheid bij deze sporters. Dit kan leiden tot eetstoornissen en/of excessief trainingsgedrag, en maakt krachtporters tot een grote risicogroep om eetstoornissen te ontwikkelen (5,6).

Bij vrouwelijke sporters komen eetstoornissen vaker voor dan bij mannelijke sporters, waardoor veel onderzoek naar eetstoornissen onder sporters tot nu toe gericht is op vrouwen (7). Voor mannelijke sporters is het echter ook belangrijk op eetstoornissen gescreend, gediagnosticeerd en behandeld te worden. Het aantal sporters (mannen én vrouwen) met eetstoornissen binnen sporten die focussen op het gespierheidsideaal neemt elk jaar toe (8). Zowel krachtporters die meedoen aan competities (bv. bodybuilden), als niet-competitieve krachtporters (bv. fitnessen) hebben als doel zo weinig mogelijk vet en zoveel mogelijk spieren te creëren (9). Beide categorieën lopen daardoor risico op eetstoornissen. Het is echter vaak lastig om objectief vast te stellen wanneer iemand last heeft van een eetstoornis.

KRACHT ATLETEN SCREENING TOOL

De Kracht Atleten Screening Tool (KAST) is een zelfrapportagevragenlijst die is ontwikkeld om het risico op eetstoornissen te identificeren bij krachtporters. De KAST is geschikt voor krachtporters binnen sporten die het gespierheidsideaal nastreven, zoals o.a. bodybuilden, crossfit, en fitness. De KAST is gebaseerd op een vragenlijst van K.Y. McNulty, C.H. Adams, J.M. Anderson, en S.G. Affenito (10; de Female Athlete Screening Tool (FAST)). Die vragenlijst is ontworpen als screening op eetstoornissen voor vrouwelijke atleten in sporten die het slankheidsideaal nastreven. Van de FAST is ook een Nederlandse vertaling gemaakt, de zogenaamde Vrouwelijke Atleten Screening Tool (VAST). Ook deze vragenlijst is beschikbaar bij Embloom. Uit onderzoek is gebleken dat er overeenkomsten zijn tussen strategieën om in gewicht en spiermassa aan te komen, en strategieën om af te vallen (11). Een andere overeenkomst tussen het nastreven van het slankheidsideaal en het nastreven van het gespierheidsideaal is dat beide kunnen leiden tot extreem gedrag om het lichaamsideaal te bereiken (12). Daarom is op basis van de VAST, de KAST ontworpen om het risico van krachtporters op eetstoornissen te beoordelen.

In de KAST-vragenlijst komen verschillende gerelateerde onderwerpen aan bod:

- **Eetgedrag:** verstoorde eetgedrag, compensatiegedrag, schuldgevoelens, ervaren sociale druk omtrent eetgedrag, voedingssupplementen, en samenstelling van dieet
- **(Extra) inspanning/ training:** toename spiermassa en/of afname vetpercentage als doel, zorgen over spiermassa en/of vetpercentage, compensatiegedrag, training naast wedstrijden of op rustdagen, en blessures
- **Lichaamsbeeld & eigenwaarde:** lichaam checken, gevoel over/perceptie van het eigen lichaam, sporten/wedstrijden, zorgen over uiterlijk, en perfectionisme
- **Met meer spieren zegevieren:** de overtuiging dat meer spiermassa en/of een lager vetpercentage gerelateerd zijn aan winnen, beter presteren en/of succesvol zijn

De KAST bestaat uit 33 items, waarvan 32 items worden gemeten op een 4-punts Likert schaal en 1 item wordt gemeten op een 2-puntsschaal. De antwoordopties van deze items leveren 1, 2, 3, of 4 punten op en enkele items worden omgekeerd gescoord. Via Embloom wordt automatisch de totaalscore berekend door de scores van alle antwoorden bij elkaar op te tellen.

SCORING EN UITSLAG KAST

Aan de totaalscore van de KAST is een stoplichtsysteem verbonden: het totaal aantal punten wordt gescoord als groen, oranje, of rood. Deze stoplichtkleuren representeren het risico dat de cliënt volgens de KAST loopt op een eetstoornis. Voor groen, oranje, en rood is het risico op een eetstoornis respectievelijk laag, midden, en hoog. De totaalscore van de KAST is wel beschikbaar voor de hulpverlener, maar wordt liever niet bekend gemaakt aan de cliënt. De focus moet liggen op het stoplichtsysteem en het bijbehorende advies, niet op de exacte score en hoe dicht deze eventueel bij een andere stoplichtkleur ligt bijvoorbeeld. Daarnaast is het belangrijk dat hulpverleners er rekening mee houden dat sporters met een eetstoornis symptomen kunnen bagatelliseren of helemaal verstoppen. Bij de score van cliënten moet dus altijd rekening worden gehouden met de optie dat het risico op eetstoornissen erger kan zijn dan de score weergeeft. De adviezen per stoplichtkleur kunnen aan de cliënt mondeling of schriftelijk worden teruggekoppeld. In deze handleiding staan onder de literatuurlijst (pg. 5) nog enkele links naar websites met verhalen en filmpjes over sporters die met eetstoornissen hebben geworsteld. Het is aan de hulpverlener of deze links ter inspiratie of ter herkenbaarheid ook door worden gestuurd aan de cliënt bij het advies. De adviezen luiden als volgt:

– Groen: laag risico op eetstoornissen

Je antwoorden geven niet direct aanleiding tot ongerustheid over eetstoornissen. Het kan zijn dat je je desondanks toch zorgen maakt over je uiterlijk, eetgedrag, trainingsgewoonten, of vetpercentage en daar veel energie aan kwijt bent. Het is belangrijk dat je dit niet alleen voor jezelf houdt én dat je er niet te lang mee blijft rondlopen voordat je actie onderneemt. Neem iemand in jouw omgeving of een hulpverlener in vertrouwen over jouw zorgen en ga het gesprek aan over je eet- of dieetgewoontes, datgene waar je over piekert en over hoe je je voelt! Als je meer informatie wilt over eetproblemen, gezond presteren of verantwoord op gewicht komen, kijk dan eens op de (w)eeet wat je doet website: www.weetwatjedoet.nl. Lees verder over ervaringen van topsporters die met eetstoornissen hebben geworsteld op www.eetproblemenindesport.nl.

– Oranje: midden risico op eetstoornissen

Aan de hand van jouw antwoorden is het risico reëel dat je last hebt van eetstoornissen. Het is belangrijk dat je er niet te lang zelf mee blijft rondlopen en het alleen probeert op te lossen, maar actie onderneemt om begeleiding of hulp te vragen om dit samen aan te pakken. Een eetstoornis gaat meestal niet vanzelf over. Hoe eerder je hulp vraagt, des te groter de kans dat je herstelt! Een goede vervolgstap is om specifieke en passende hulpverlening te zoeken voor eetstoornissen in de sport. Ook op de zorgkaart van de website www.weetwatjedoet.nl vind je daarvoor enkele hulpverleners. Om zorg vergoed te krijgen is wel een verwijsbrief van een huisarts of sportarts nodig. Lees verder over ervaringen van topsporters die met eetstoornissen hebben geworsteld op www.eetproblemenindesport.nl.

– Rood: hoog risico op eetstoornissen

Uit jouw antwoorden blijkt dat het risico dat je last hebt van eetstoornissen hoog is. Het is van essentieel belang dat je direct actie onderneemt om dit onder begeleiding aan te pakken. Een eetstoornis gaat meestal niet vanzelf over. Hoe eerder je hulp vraagt, des te groter de kans dat je herstelt! Een goede vervolgstap is om specifieke en passende hulpverlening te zoeken voor eetstoornissen in de sport. Ook op de zorgkaart van de website www.weetwatjedoet.nl vind je daarvoor enkele hulpverleners. Om zorg vergoed te krijgen is wel een verwijsbrief van een huisarts of sportarts nodig. Lees verder over ervaringen van topsporters die met eetstoornissen hebben geworsteld op www.eetproblemenindesport.nl.

BETROUWBAARHEID EN VALIDITEIT KAST

Het betrouwbaarheids- en valideringsonderzoek naar de KAST is nog gaande. Echter, voor de VAST, bleek de betrouwbaarheid en validiteit uit onderzoek goed. Daar kwam ook uit naar voren dat het belangrijk is dat de vragenlijst puur gebruikt moet worden als screeningsmiddel. Een diagnose van een specifieke eetstoornis moet worden gesteld door een daartoe gekwalificeerde specialist.

CONCLUSIE

Eetstoornissen komen vaker voor bij sporters dan bij niet-sporters. Vrouwelijke sporters lopen hoger risico op eetstoornissen dan mannelijke sporters. Daarom is eerder de VAST ontwikkeld en op Embloom gezet om het risico te beoordelen dat vrouwelijke sporters in gewichtsgelateerde sporten lijden aan een eetstoornis. Het risico op eetstoornissen is voor (mannelijke en vrouwelijke) krachtporters echter ook zeer reëel. Daarom is in aanvulling op de VAST, ook de KAST ontwikkeld. De KAST beoordeelt het risico dat krachtporters (mannen én vrouwen) een eetstoornis hebben. Het is een vragenlijst die meer rekening houdt met sportspecifieke uitingsvormen van eetstoornissen bij krachtporters. Aan de hand van 33 items wordt een totaalscore berekend, die aangeeft of het risico op een eetstoornis laag (groen), midden (oranje) of hoog (rood) is. Houd er rekening mee dat de score in werkelijkheid hoger kan liggen dan weergegeven wordt, wanneer sporters niet durven toegeven in de vragenlijst dat ze symptomen hebben of hoe erg hun symptomen zijn. Ten slotte is het van belang dat de KAST alleen wordt gebruikt als screeningsmiddel, een diagnose voor het type eetstoornis en de ernst ervan, moet worden gesteld door een daartoe gekwalificeerde specialist.

LITERATUUR

1. Darcy A, Hardy K, Crosby R, Lock J, Peebles R. Factor structure of the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) in male and female college athletes. *Body Image*. 2013;10:399-405 . Epub 2013 Mar 1.
2. Sundgot-Borgen J, Torstveit M. Prevalence of Eating Disorders in Elite Athletes Is Higher Than in the General Population. *Clin J Sport Med*. 2004;14:25-32.
3. Pasmán L, Thompson JK. Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *Int J Eat Disord*. 1989;(7):759-69.
4. Blouin A, Goldfield G. Body image and steroid use in male bodybuilders. *Int J Eat Disord*. 1995;18 2:159-65.
5. Chandler CG, Grieve FG, Derryberry WP, Pegg PO. Are anxiety and obsessive-compulsive symptoms related to muscle dysmorphia? *Int J Mens Health*. 2009;8(2):143-54.
6. Labre Peixoto M. Adolescent boys and the muscular male body ideal. *J Adolesc Heal*. 2002;30(4):233-42.
7. DeFeciani L. Eating Disorders and Body Image Concerns Among Male Athletes. *Clin Soc Work J*. 2016;44(1):114-23.
8. Devrim A, Bilgic P, Hongu N. Is There Any Relationship Between Body Image Perception, Eating Disorders, and Muscle Dysmorphic Disorders in Male Bodybuilders? *Am J Mens Health* [Internet]. 2018 Jul 13;12(5):1746-58. Available from: <https://doi.org/10.1177/1557988318786868>
9. Pope Jr HG, Kanayama G, Hudson JI. Risk factors for illicit anabolic-androgenic steroid use in male weightlifters: a cross-sectional cohort study. *Biol Psychiatry* [Internet]. 2011/08/12. 2012 Feb 1;71(3):254-61. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21839424>
10. McNulty KY, Adams CH, Anderson JM, Affenito SG. Development and validation of a screening tool to identify eating disorders in female athletes. Vol. 101, *Journal of the American Dietetic Association*. 2001. p. 886-92.
11. Ricciardelli L, McCabe M. Psychometric evaluation of the Body Change Inventory: an assessment instrument for adolescent boys and girls. *Eat Behav*. 2002;3:45-59.
12. Cafri G, Thompson JK, Ricciardelli L, McCabe M, Smolak L, Yesalis C. Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clin Psychol Rev*. 2005;25(2):215-39.

EXTRA LINKS BIJ ADVIES CLIËNT

Voor inspirerende verhalen kan je lezen over een mannelijke sporter en een vrouwelijke sporter met een eetstoornis. Daarnaast zijn ook filmpjes te bekijken over een voormalig gewichtheffer, een voormalig honkballer, en verhalen van verschillende sporters over hun worstelingen met eetstoornissen.

De links naar de verhalen en filmpjes:

Mannelijke sporter	https://sjmagazine.net/august-2013/not-perfect-enough
Vrouwelijke sporter	https://www.mirror.co.uk/news/real-life-stories/woman-developed-dangerous-eating-disorder-7342567
Voormalig gewichtheffer	https://www.youtube.com/watch?v=qbQgJPJz4lg
Voormalig honkballer	https://www.youtube.com/watch?v=awLLNvTH6PA
Verschillende sporters	https://www.mccallumplace.com/programs-athletes/about/videos/