



Auteur: Ria Vanderstraeten, SCAS gecertificeerd sport- en oncodiëtist

Van 12 tot 14 november 2025 gingen 4 Vlaamse sportdiëtisten op werkbezoek naar Oslo in het kader van het ERASMUS+sport job-shadowingproject Stop LEA bij jonge sporters.

Je hebt ze vast al eens op de consultatie gehad: jongeren die intensief sporten maar heel slecht eten en waarbij op termijn de sportieve doelstellingen in het gedrang komen door hun slechte voedingsstatus. Maar hoe pak je dat duurzaam aan?

Die vraag stelden wij ons ook bij de VBVD commissie Sportvoeding. Het hield ons zo bezig dat we er een projectaanvraag voor

indienden om in het buitenland te luisteren hoe ze daar omgaan met LEA bij jongeren. Noorwegen en meer bepaald Oslo, werd het waar we op stap gingen, gezien ze daar al vele jaren inzetten op de preventie van lage energiebeschikbaarheid (LEA) bij jonge sporters. Ons eerste bezoek was aan de onderzoeksgroep van de Norwegian School of Sports Sciences (NIH) aan de Universiteit van Oslo, waar de LEA- & REDs onderzoeksresultaten werden gepresenteerd. Kristin Lundanes Jonvik had het over innovatief onderzoek naar de

prevalentie van LEA & REDs bij para-atleten. Die sporters verdienen onze nutritionele support gezien daar veel tekorten zijn (energie en koolhydraten) met vooral repercussies op de botsterkte.

Uit onderzoek blijkt dat het risico op eetstoornissen aanzienlijk hoger is bij adolescenten in Noorse topsportscholen dan bij leeftijdgenoten in het reguliere Noors onderwijs (Martinsen & Sundgot-Borgen, 2013). Jorunn Sundgot Borgen vertelde over de vele onderzoeken die ze deed naar welke methodieken het kennisniveau en de inzichten bij sporters en entourage konden verhogen en de incidentie van LEA en REDs verminderen. Zo bleek dat het verhogen van de kennis en het inzetten op body dissatisfaction eetstoornissen voorkomt!

Een schoolbreed preventieprogramma dat 1 jaar duurde reduceerde het aantal nieuwe gevallen van eetstoornissen met 75% over een follow-up periode van 24 maanden (Martinsen et al., 2014). Dit is momenteel het enige preventieprogramma ter wereld dat in een grote gerandomiseerde gecontroleerde trial (RCT) een harde klinische uitkomst significant verlaagde bij jonge topsporters.

Op basis van deze resultaten werd in Noorwegen structurele financiering toegekend (1,5 miljoen euro, 2021–2025) en zijn soortgelijke preventieprogramma's verplicht in alle topsportopleidingen vanaf het 9e–10e leerjaar. Een vervolgpriject (Young Athlete Body Project) met cognitieve-dissonantietechnieken en social media-geletterdheid wordt momenteel uitgerold bij 14–15-jarigen (RCT 2024–2026).

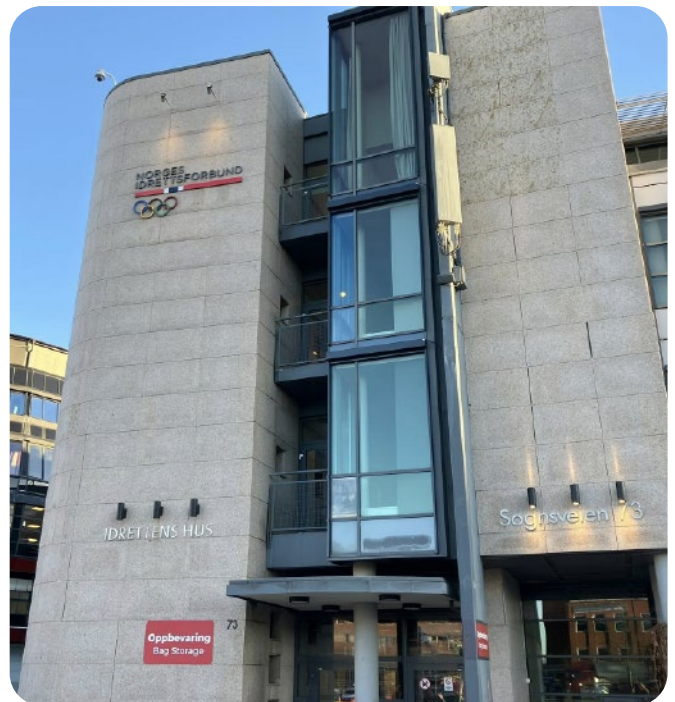
Nina Sølberg, die ons ook een rondleiding gaf in het departement, had het over de praktische kant van het onderzoek bij vrouwelijke atleten.

Over de middag verplaatsten we ons naar de andere kant van Oslo om bij het Idrettens Helsecenter (het Sport Medisch Centrum dat ontstond uit een initiatief van de Noorse Voetbalbond (helpdesk voor sportongevallen)) te gaan horen hoe zij met problematieken van LEA en REDs dagdagelijks omgaan.

Het werkbezoek bood de mogelijkheid om hun methodiek rond evaluatie, opvolging en communicatie tussen verschillende disciplines te leren kennen aan de hand van de door ons meegebrachte praktijkcases.

Het Idrettens Helsecenter (IHS) is een onafhankelijk, nationaal sportmedisch netwerk dat bestaat uit verschillende aparte gespecialiseerde departementen, zoals sportgeneeskunde, orthopedie, kinesitherapie, inspanningsfysiologie, psychologische begeleiding en voedingsadvies met meer dan 500 specialisten gespreid over heel Noorwegen.

Breedtesporters van 27 Noorse sportfederaties kunnen er 24/7 terecht voor medische opvolging van een sportblessure als ze verzekerd zijn. De aanmelding van een blessure of probleem verloopt via een centraal callcenter, waar de klacht wordt geregistreerd



en op basis daarvan een gepersonaliseerd behandelplan wordt opgesteld en ingepland bij de juiste professionals.

Dankzij deze multidisciplinaire samenwerking kunnen sporters rekenen op een geïntegreerde en efficiënte begeleiding, met aandacht voor herstel, preventie en duurzame gezondheid.

Jaarlijks ondersteunen ze naar schatting ongeveer 80.000 blessures, waarvan het grootste aantal voetballers zijn.

Het IHS gaf aan dat binnen hun begeleiding LEA een steeds terugkerend thema vormt. De meeste LEA-casussen worden ontdekt naar aanleiding van blessures, vermoeidheidsklachten of prestatieverlies.

Elke sporter die een blessure aangeeft, wordt automatisch gescreend op mogelijke tekenen van energietekort, waardoor LEA veel sneller wordt opgemerkt dan in een systeem waarin de sporter zelf moet aankloppen om hulp te vragen. Het IHS werkt actief aan het versterken van kennis bij sporters, ouders en coaches, omdat zij allen een belangrijke rol spelen in het ontstaan en voorkomen van energietekorten. Met toestemming van de sporter, is er ook een direct contact met de coaches. Sporters krijgen informatie over energiebehoefte tijdens groei en training, het belang van regelmaat in voeding en de risico's van restrictief of 'clean' eten.

De IHS sportdiëtiste benadrukte dat sociaal-psychologische druk een van de grootste voorspellers is van LEA, sterker nog dan trainingsvolume of kennisniveau. LEA is vaak geen bewust streven naar minder eten, maar een resultaat van onbalans, veroorzaakt door hoge belasting, tijdsdruk, gebrekkige kennis of sociale normen binnen de sport.

De behandeling bestaat in de eerste plaats uit het herstellen van de energiebalans. Hierbij neemt de diëtist de leidende rol op, in nauwe samenwerking met artsen, psychologen en coaches. Bij ernstige gevallen (REDs) wordt het IOC REDs CAT2 traffic-light protocol toegepast.

De volgende dag bezochten we de Noorse Sportconfederatie waar Beate Anstensrud, Sara Stebbings en Ida Heikura ons uitvoerig vertelden over het Sunn idretts-programma dat sinds 2008 LEA preventie organiseert voor jonge breedtesporters. Zij werken met overheidssubsidies op educatie en preventie voor 55 Noorse sportfederaties via workshops, lezingen, webinars, artikels en recepten op hun website, social mediaposts en indien nodig deelname aan het maatschappelijk debat in de media. Ze hebben educatieprogramma's voor jonge sporters, hun ouders en coaches (die ze verplicht moeten volgen) en gratis consultatie mogelijkheden bij een sportdiëtist en een sportpsycholoog. Ze werken met mensen in loondienst en een netwerk van sportdiëtisten die landelijk lezingen en workshops verzorgen. Iets waar wij in Vlaanderen alleen maar van kunnen dromen.

Ons laatste bezoek was bij Olympiatoppen; het hoofdkwartier van het Noorse olympisch comité en tevens ook sporthotel met trainingsfaciliteiten.

Het hotelgedeelte en de trainingsfaciliteiten worden beheerd door de Scandic-hotelketen.

De kantoren van Olympiatoppen bevinden zich op de bovenste verdieping. Daaronder liggen de hotelkamers en op de beneden-verdieping is het restaurant. In de kelder en rondom het hotel zijn diverse trainingsfaciliteiten.

We hadden er afspraak met de manager en z'n assistent.

Op zich is dit geen groot restaurant want er wordt dagelijks voor 25 tot 50 mensen gekookt met soms uitschieters tot 100 personen. Het vaste keukenteam bestaat uit drie tot vier koks, waarvan één de hoofdkok is en één de late shift verzorgt. Op rustige dagen volstaat een bezetting van drie personen. Door hun jarenlange samenwerking hebben ze een goede kennis van de atleten en hun behoeften. De hoofdkok is verantwoordelijk voor het HAC-CP-beleid en alle koks zijn getraind en werken volgens de geldende richtlijnen. Allergenen worden altijd duidelijk vermeld bij de maaltijdcomponenten.

De Olympiatoppen diëtisten bepalen de specifieke voorwaarden waaraan de maaltijden, die in buffetvorm worden geserveerd, moeten voldoen. Elk eetmoment zijn er zowel gezonde als minder-gezonde opties, en zuivel zoals yoghurt is standaard aanwezig.

Tijdens het maaltijdmoment, waar we actief aan deelnamen, viel op dat er een ruime keuze aan groenten was, evenals twee soorten vlees en twee koolhydraatbronnen (hamburgerbroodje en rijst). Ook

was er een rijk aanbod aan zuivel en desserts. Er hingen posters met informatie over de eiwit- en vitamine C-behoefte van sporters.

Wie specifieke voedingsvragen heeft kan die stellen bij reservatie en men zal die dan ook inwilligen. Als er geen maaltijdspecificatie werd gegeven krijgt men een standaard aanbod dat wel rekening houdt met het type sporters. Zo zullen krachtsporters steeds een eiwitrijk aanbod geserveerd krijgen.

Weekmenu's worden samengesteld op basis van de voedingswensen van de aanwezige atleten, het seizoenaanbod, de beschikbare voorraad en de personeelsbezetting in de keuken.

Dagelijks wordt het aanbod geafficheerd in het restaurant. De maaltijden worden de dag voordien voorbereid, zodat op de dag zelf enkel de afwerking nog moet gebeuren. Het brood wordt ter plaatse vers gebakken.

Elk kwartaal heeft de manager overleg met de Olympiatoppen sportdiëtisten waarbij het aanbod en de dienstverlening worden besproken. (De Olympiatoppendiëtisten bevragen regelmatig de Noorse atleten hoe de maaltijden worden ervaren en welke aandachtspunten er zijn.)

Van het keukenpersoneel wordt veel flexibiliteit verwacht omdat er steeds onverwacht mensen kunnen komen eten. In de diepvries zijn altijd reservemaaltijden beschikbaar als back-up.

Liever snel nog iets bijmaken dan met overschot zitten is het devies om voedselverspilling tegen te gaan. De waste wordt dagelijks gemeten en gewogen. De keuken verwerkt overschotten van groenten en fruit tot smoothies.

Verder doet men mee met Too Good To Go. In de keuken hangen affiches die wijzen op het belang van verliesreductie en op maandag is er een speciale dag waarop restjes worden opgebruikt.

De Olympiatoppen sportdiëtisten doen de follow-up van de Noorse topsporters. Sportspecifieke voeding (sportdrink, herstelsnacks, etc) valt buiten de verantwoordelijkheid van de keuken.

Als onderdeel van het LEA preventiebeleid mag er geen labelling zijn met energiewaarde of de mogelijkheid om voeding af te wegen.

Noorse gesubsidieerde topsporters eten gratis. Leden van het nationale team zonder beurs eten aan een gereduceerd tarief. 



Funded by
the European Union