

HEALTH UP! meets Stop LEA (27-28 april 2026)



Na een eerder bezoek van het Stop LEA-team aan de onderzoekers en de praktijkmensen van Oslo volgde er in april 2026 nog een bezoek bij de onderzoekers van het HEALTH UP! project te Zaragoza, omdat we daar ook flink wat raakvlakken mee hebben. Beide projecten zijn ERASMUS + sport projecten.

Zo vertrokken we op een mooie zondag vanuit Charleroi richting Zaragoza. Wat op zich al een hele dagreis was met het vliegtuig, de bus, de trein en zelfs een stuk te voet, want we werden op maandag op de campus in Huesca verwacht.

Sportfaciliteiten

De afdeling Voedings- en dieetleer van de Universiteit van Zaragoza zit samen met de Sportwetenschappen op de campus in Huesca, waar een aantal studenten beide opleidingen combineren. De standaard opleiding duurt 4 jaar, voor de combinatie rekenen studenten op 7 jaar. Op maandagochtend kregen we eerst een rondleiding langs de vele sportfaciliteiten

van de campus. De sportcampus is heel goed uitgerust en wat ons direct opviel was de sportzaal vol camera's waar de dynamiek en biomechanica van verschillende team-sporten kan opgenomen worden. Op die manier kan er een degelijke analyse gebeuren van de kinematiek (hoe bewegen we) en de kinetiek (waarom bewegen we op die manier) en kunnen er verbanden gezocht worden tussen de beide. Ook voor tactische en trainingsmatige doeleinden zijn deze opnames uitermate interessant.

Introductie HEALTH UP!

Na de rondleiding wachtte een groep Spaanse collega's ons op voor de eerste rondetafel meeting die we in detail hadden voorbereid.

Het HEALTH UP! project werd gedetailleerd toegelicht aan ons en enkele geïnteresseerde collega's uit het Spaanse werkveld. Initieel is het project er gekomen op vraag van enkele healthcare professionals omdat er heel veel kennis voorhanden is maar in de praktijk er amper tools en handleidingen

beschikbaar waren om eetstoornissen bij jongeren aan te pakken. Deze eetstoornisproblematiek bij jongeren kent ook in Spanje een duidelijke groei sinds de COVID pandemie.

Het eindproduct van dit project wordt een handboek met richtlijnen die in het beroepsgericht onderwijs (VET) zal gebruikt worden door docenten, coaches en studenten ter preventie van eetstoornissen bij jongeren, omdat de preventie van eetstoornissen binnen de onderwijsomgeving hoort te starten. Eerder dan in te zetten op het aanpakken van de symptomen (preventief versus curatief). Daarnaast zal men ook een app ontwikkelen die de jongeren wegwijs moet maken in gezonde voeding en sport en in het onderhouden van de goede balans tussen beide.

Studenten in een beroepsopleiding brengen veel tijd door met hun begeleiders tijdens praktijktrainingen. Doch deze omgeving brengt wel specifieke risico's met zich mee die het etiket 'de VET-trap' kregen.



Deze 'VET-trap' omvat de nutritionele en sportieve uitdagingen aan de ene kant en de hoge prestatiedruk van fysieke gezondheidsidealen en een eventuele langdurige sportcarrière aan de andere kant.

Er is dan ook een goede wisselwerking nodig om professionals op te leiden en goed te laten functioneren in hun toekomstige job. Daarbij is het belangrijk dat ze de theoretische kennis die ze krijgen ook effectief kunnen omzetten in praktische tools om studenten te beschermen tegen het ontwikkelen van eetstoornissen.

Als we kijken naar de huidige aanpak dan zijn daar 4 gedachteshifts voor nodig:

- 'dieetcultuur' → voedsel is brandstof, zonder waardeoordelen zodat negatieve gevoelens bij specifieke voedingsmiddelen niet worden getriggerd.
- 'gewichtsstigma' → body diversity met een focus op kracht en technische vaardigheden, en niet op de esthetiek.
- 'blinde discipline' → snelle herkenning van obsessief gezondheidsgedrag en sociaal isolement dat tot/op eetstoornissen kan leiden/wijzen.
- 'body dissatisfaction' → media literacy: leer studenten om social media berichten te filteren en zich niet te richten op het "construeren van het ideale lichaam".

De handleiding voor het onderwijs - die in volle uitwerking is - moet een pragmatische

handleiding zijn voor dagelijks gebruik in het onderwijs met workshops, werkkader documenten en modules die praktisch toepasbaar zijn om rode vlagsituaties tijdig en correct te herkennen. Het is evenwel niet de bedoeling om docenten de rol van psycholoog aan te nemen.

Bijgevolg is het beoogde effect van het gebruik van het handboek:

- vroege detectie van haperend eetgedrag ter preventie van de ontwikkeling van eetstoornissen.
- toename van gezondheidsvaardigheden door toekomstige professionals te leren hoe ze op een evenwichtige, neutrale manier omgaan met welzijn en emotionele vaardigheden in de benadering van body image en voeding.
- systematische veranderingen: stoppen met gewichtsparadigma's en rigide onderwijsmethoden in vakgebieden met een hoog risico op eetstoornissen (sport, voeding en gezondheidszorg).
- verbreken van het dubbele stigma voor de mannelijke studenten.

Om deze aanpak te kunnen voltrekken is er een verschuiving nodig van klinisch naar actiegerichte benadering, maar met de kerngedachte dat docenten geen therapeuten zijn. De rol van de docent is vooral op het niveau van het positief ondersteunen van het ontwikkelingsproces van zelfver-

trouwen en een gezond lichaamsbeeld van VET-studenten. Indien de situatie dit vereist kunnen de docenten natuurlijk wel doorverwijzen naar de geschikte zorgverlener.

Het onderwijs ligt aan de basis van primaire preventie. Daarom is het nodig om bekendheid te geven aan het HEALTH UP! project. Het gebruik van de handleiding, de implementatie van de workshops en het overbrengen van feedback aan de dragers van het project moeten bijdragen aan het welslagen ervan.

Na deze grondige introductie werd er overgegaan op een interactief co-creatiemoment met de studenten van zowel Voedings- en dieetleer als Sportwetenschappen, betreffende hun kennis over lage energiebeschikbaarheid (LEA).

Na en kort bezoek aan de opleidingskeuken en een late Spaanse lunch kregen we een interessante inblik in een Spaans onderzoek over het voorkomen van LEA in een studentenpopulatie op de Balearen en het HADAS-preventieproject (acroniem van Hábitos (gewoonten), Alimentación (voeding), Deporte (sport), Adolescentes (adolescenten), Salud (gezondheid)).

Het HADAS project richtte zich op het verbeteren van de kennis van sporter en omgeving (coach en familie) over LEA en eetstoornis-



sen, social media literacy en vroegdetectie. Het project had goede resultaten maar beperkt impact buiten het onderzoeksveld. Daarna kwamen enkele Spaanse collega sportdiëtisten vertellen hoe zij te werk gaan in de sport en de problemen gerelateerd aan LEA die ze daarbij ervaren.

Dat er weldegelijk een grote nood is aan het verbeteren van de kennis rond LEA bij sporters konden we ook vernemen uit de rondetafel met sportcollega's uit een paar voetbal- en basketbalclubs die een poging tot implementatie hadden gedaan.

We hadden hierna nog net de tijd voor een snelle groepsfoto alvorens we koers zetten richting Zaragoza waar we de volgende dag verwacht werden op de Campus Gezondheidswetenschappen bij de onderzoekers van het HEALTH UP! project.

Daar startten we met een interessante uiteenzetting van Prof. Dr. Gonzalo Diaz Meneses rond communicatie over gezondheidsthema's (awareness campagne met call to action). We kregen er inzicht in de theorie rond mind mapping en de strategische voorbereiding maar ook hoe leden van een sportclub of federatie te motiveren om samen in te zetten op een beleid rond de preventie van LEA bij jonge sporters.

Aansluitend werd de communicatiestrategie van het HEALTH UP! project uitvoe-

rig besproken en geëvalueerd. Het project zet vooral in op sociale media om hun doelgroep te bereiken en demonstreerde ons ook hoe AI een handige tool hierbij kan zijn.

Na een heerlijke tapaslunch brachten we nog een kort bezoek aan het sportlabo op de universiteitscampus. Dit labo wordt uitsluitend gebruikt in het kader van wetenschappelijk onderzoek voor onder meer inspanningsproeven met VO_2 max, krachtmetingen (vermogen en handknijpkracht), antropometrie (huidplooimetingen, DEXA scan, BOD-POD, BIA) en tomografie van armen en benen om de groei te volgen, etc.

Recent werd de impact getest van de nieuwste loopschoenen van een bepaald sportmerk waar uiteindelijk het wereldrecord marathon mee werd verbroken.

Vooraleer opnieuw richting luchthaven te vertrekken, werden er afspraken gemaakt over mogelijke toekomstige uitwisselingen en samenwerkingen.

Als afsluiter kunnen we stellen dat het al bij al een heel boeiende ervaring was, die toelaat om de aanpak van LEA in verschillende delen van Europa vanuit een andere bril te bekijken en ons de nodige bagage geeft om ook in België met het thema aan de slag te gaan in de breedtesport. 🏃‍♂️

Referenties

- Eva León Zarceño & Yolanda Quiles Marcos – IITCA Group, The sport triangle in the prevention of eating disorders in adolescents: the HADAS program - <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/C6NDM>
- Maria A. Amengual-Llofríu, Antoni Aguiló and Pedro Tauler, Pattern of food intake and physical activity among university undergraduate students at risk of eating disorders, Research Group on Evidence, Lifestyles and Health, University of the Balearic Islands. Palma, Balearic Islands, Health Research Institute of the Balearic Islands (IdISBa). Palma, Balearic Islands.
- www.healthupproject.eu



Funded by
the European Union

