

“Sporten is gezond, als je het op een onderbouwde manier doet”

Atleten die last hebben van chronische vermoeidheid, verminderde kracht, stressfracturen, verminderde weerstand, prikkelbaarheid enz. Mogelijk lijden zij aan het syndroom RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport), zegt endocrinoloog dr. Yves Kockaerts. Het syndroom wordt vaak niet tijdig herkend. Daarom is het belangrijk om atleten, zorgverleners, coaches en sportorganisaties te informeren over het belang van een gezonde, uitgebalanceerde voeding voor prestaties en gezondheid.



dr. Yves Kockaerts, Endocrinoloog.

Wat is RED-S?

Dr. Yves Kockaerts: "De term RED-S werd geïntroduceerd in 2014 en gaat over een lage energiebeschikbaarheid (Low Energy Availability of LEA) bij atleten als gevolg van een verstoorde energiebalans. Met 'energiebalans' bedoelen we de hoeveel energie die het lichaam nodig heeft om in een optimale gezondheid te blijven."

"RED-S gaat dus concreet over een disbalans tussen de energie-inname en het energieverbruik, veroorzaakt door fysieke activiteiten als sporten, in combinatie met continue lichaamsprocessen als bijvoorbeeld groei bij jongeren."

"RED-S vervangt het 'female athlete triad'- syndroom dat staat voor een verstoord eetpatroon, onregelmatige menstruaties en een lage botdichtheid bij vrouwelijke atleten. Wetenschappelijke inzichten tonen immers aan dat het syndroom geen typische 'vrouwenziekte' is maar ook voorkomt bij mannelijke atleten en veel meer omvat dan de bovenvermelde triade. Het syndroom ontstaat door een combinatie van ontoereikende voeding, een laag of normaal lichaamsgewicht, zware trainingsarbeid en onvoldoende aandacht voor herstel."

Die lage energiebeschikbaarheid heeft een grote impact op de gezondheid van de atleet zegt u?

Dr. Yves Kockaerts: "Een aanslepende negatieve energiebalans leidt er uiteindelijk toe dat bepaalde niet-essentiële fysiologische systemen zoals het voortplantingssysteem stilvallen. Bij vrouwen leidt dit tot een veranderde menstruatie, bij mannen tot verlaagde testosteronwaarden. Daarnaast ontstaat er vroegtijdige atherosclerose, een vermindering van de botmassa (osteopenie, osteoporose, stressfracturen) en het rustmetabolisme (om energie te sparen) en tot slot een toename van het katabool metabolisme en het lichaamsvet. Verder ontstaan er ook gastro-intestinale klachten, immunologische gevolgen, hematologische aandoeningen, psychologische problemen en verminderde kracht."

"Een lage energiebeschikbaarheid onderdrukt tot slot insuline, groeihormoon, IGF-1, glucose en leptine. Er is een stijging van cortisol en ghreline."

Welke sporters lopen een risico op RED-S?

Dr. Yves Kockaerts: "Het risico is groter bij duursporten of sporten waarbij het lichaamsgewicht belangrijk is en mee het resultaat bepaalt zoals lopen, wielrennen, turnen, roeien, gevechtssporten, kunstschaatsen..."

"Opmerkelijk is dat het niet alleen om topsporters gaat. Ook amateursporters die met passie en fanatisme hun sport beoefenen en jonge sporters die zware trainingen opgelegd krijgen door hun sportclub, lopen een risico. Er worden soms amateursporters naar mij doorverwezen met een te laag testosterongehalte. Ze zijn er zich totaal niet van bewust dat ze te weinig eten of te hard trainen."

"De prevalentie van RED-S bij volwassen vrouwelijke topsporters is 20% en 13% bij adolescente vrouwelijke topsporters. Bij mannen is dit respectievelijk 8% en 3%."

Het syndroom is weinig bekend. Hoe komt je tot een diagnose?

Dr. Yves Kockaerts: "Een snelle diagnose is belangrijk om de gezondheid van de sporter en het prestatieniveau te vrijwaren. Voor een juiste diagnose dien je uiteraard vooral de energiebeschikbaarheid en het energieverbruik te onderzoeken maar er zijn een aantal andere factoren die al een belletje doen rinkelen."

"Ik denk hierbij aan een verstoord eetgedrag, toepassen van gewichtsbeheersingsmethoden (gebruik laxemiddelen, braken...) menstruatie- of hormonale problemen, groeistoornissen. Ook de hieruit voortvloeiende gevolgen als slokdarmperforaties of oesofagitis, dehydratatie e.a. Bij een vermoeden van ongecontroleerd eten of eetstoornissen kan je gebruik maken van gestandaardiseerde vragenlijsten voor de diagnose (LEAF-Q of Triad Consensus Panel Screening Questions)."

"Naast een anamnese en lichamelijk onderzoek zijn bij ernstige problemen ook technische onderzoeken aangewezen zoals een bloedonderzoek inclusief hormoonanalyse, een botdichtheidsmeting, een dexta-scan, ECG e.a."

"Tot slot kan je ook gebruik maken van de RED-S clinical assessment tool, ontwikkeld door het IOC in 2015."

Waaruit bestaat de behandeling van RED-S?

Dr. Yves Kockaerts: "Logischerwijze dient de energie-inname verhoogd te worden of het energieverbruik vermindert. Hiervoor is de hulp nodig van een sportdiëtist die een dieet opstelt met inname van voldoende eiwitten en koolhydraten op de juiste momenten. LEA kan immers ook voorkomen bij sporters met een normaal gewicht. Een sportcoach kan zorgen voor goed onderbouwde trainingsschema's. Ook educatie van de atleet is belangrijk. Veel atleten denken dat het normaal is om moe te zijn en last te hebben van wisselende eetlust, moodswings, blessures en menstruatiestoornissen."

"Strenge diëten zijn dus uit den boze. Om de botmassa te verbeteren, is een gecontroleerde inname van calcium en vitamine D aangewezen."

"Ernstige problemen dien je multidisciplinair aan te pakken door ook de hulp van een diëtist, psycholoog/psychiater, gynaecoloog en/of endocrinoloog en de huisarts in te schakelen."

U bent zelf een fervent sporter. Is het daarom dat deze materie u erg boeit?

Dr. Yves Kockaerts: "Ja zeker, ik vind het een grote meerwaarde dat ik zelf heel graag sport en weet hoeveel inspanning het kost om een bepaald doel te bereiken. Als je je kan inleven, is het gemakkelijker om in de sportieve ambitie van patiënten mee te gaan. Sporten is gezond, als je het op een onderbouwde manier doet." ■