

Supporter

De weekendsportbijlage van De Morgen



Volks West Ham vandaag in Cup Final >38



Zulte-Waregembaas: 'Stadion is te klein' >40



Oude Dame struikelt over corruptieschandaal >42



© GUY AERTS

Ook het Vlaamse vrouwenturnen pleegt roofofbouw op zijn kinderen

‘Mijn turnsters mogen niet menstrueren’

Aagje Vanwallegheem heeft haar voet gebroken op training. Bij het afzetten. In het vrouwentopturnen, met die uitgehongerde lijfjes waar geen gram vet aanzit en met de hormonenhuishouding op pauze, is het wachten op dergelijke blessures.

DOOR HANS VANDEWEGHE

GENT • Zeker in het Vlaamse gymmodel moeten we niet verwonderd opkijken als de turnsters bij het minste gekwetst geraken. De trainers zwaaien er de plak, de deskundigen worden niet gehoord en de nietsvermoedende overheid subsidieert gretig de roofofbouw op kinderen.

“Mijn turnsters mogen niet menstrueren.” Dat riep Gerrit Beltman, een Nederlandse toptrainer in dienst van de Gymfed en trainer van Aagje Vanwallegheem, op 14 februari van dit jaar

op een vergadering over de voedingsproblematiek. Bij ondervoeding door een (fout) dieet in combinatie met zware training blijven de maandstonden uit. Voor veel turntrainers is dat het teken dat ze goed bezig zijn, het bewijs dat ze tot het gaatje zijn gegaan in de trainingsbelasting van hun pupil.

Niemand die opkeek van dat statement op die bewuste vergadering, die eindigde in een impasse. De trainers kregen hun zin van de leiding van de Gymfed: zij zetten de lijn uit en voeding is een niet onbelangrijk onderdeel van die lijn. Diëtisten worden er pas bij geroepen als er zich

problemen voordoen. “Van preventief beleid is geen sprake. De Gymfed is op korte tijd aan haar derde diëtiste toe nadat een tijdlang zelfs niemand op de voeding toekeek”, klapt een betrokkene uit de biecht.

“95 procent van de turnsters uit de topsportschool hebben eetstoornissen, maar die worden niet altijd als dusdanig herkend”, luidde een eerdere diagnose van een specialist ter zake. Dat hoge percentage wordt in de Gymfed bestreden met vakliteratuur, waarin een op de drie turnsters problemen hebben. Maar eetstoornissen als boulimie (vraatzucht) en/of anorexia (magerzucht) komen in alle vormen voor. De meest onschuldige is het verborgen dwangmatig snoepen. Op het internaat van de topsportschool wordt vaak gesnoept door de kinderen.

“De kamers van de turnstertjes worden af en toe doorzocht op snoep”, getuigt een ex-turnster. “Als ze wat vinden, zwaait er wat. Terwijl dat het probleem niet is: snoepen doen ze toch, wat er met die snoep vervolgens gebeurt, dat is gevaarlijk.”

Bedoeld wordt: het gecontroleerde kotsen. Een voedingsdeskundige: “Het is bekend dat turnsters, net als modellen, eten wat ze lekker vinden, ook al mag dat niet omdat ze dan verdikken. Dus gaan ze naar het toilet, stoppen hun vinger in de

achterliggende bedoeling is duidelijk: zo licht mogelijk wegen. In een recente tv-reportage in *Vlaanderen Sportland* was te zien hoe ze zich voor en na de training wegen. Een insider: “Hallucinant. Je hoort dan reacties als: ‘Ai, ik weeg 500 gram te

Uitblijvende maandstonden zijn voor veel turntrainers het bewijs dat ze tot het gaatje zijn gegaan in de trainingsbelasting van hun pupil

mond en kotsen het zaakje uit in de pot. Sommige trainers moedigen dat aan.”

De voedselopname van een topturnstertje in artistieke, ritmische of acrogym(nastiek) dat vierentwintig uur en meer per week traint, wordt door de entourage (lees: de trainer, m/v) kunstmatig laag gehouden en ligt vaak onder het basaal metabolisme (de verbranding in rust) van een kind dat niet sport. De

veel, ik zal slecht trainen en nu zal de trainer boos zijn.” Vooral na de training kijken de trainers toe. Vochtverlies is een parameter voor de kwaliteit van een voorbij training. Voor de leek: die zienswijze wordt zelfs in het bepaald niet overontwikkeld voetbal als achterlijk beschouwd.

Roofbouw op lijfjes Vlaamse turnsters: 'Beenderontkalking extreem gevolg'

< 37

Het vetpercentage van de gymnastes – altijd gaat het om meisjes en (vrijwel) nooit om jongens – ligt soms zo laag dat het niet meer meetbaar is. Bij huidplooi-metingen (som van vier huidplooien) bedraagt de minimale waarde op de referentietabel 15 millimeter. Een aantal turnsters blijven daar onder. "Topturnsters met een eetstoornis worden pas doorverwezen naar een specialist als ze niet meer naar behoren presteren."

Het vrouwenturnen bracht na de Spelen van Atlanta de minimumleeftijd voor Olympische Spelen op zestien, precies om de magerzucht bij de jonge turnsters te counteren en de kindvrouwtjes te bannen. Maar de praktijk wees uit dat zestien nog te jong is. De toptertjes worden gewoon langer kind gehouden door het zware trainingsregime.

De Nederlandse Renske Endel werd tweede op het WK van 2001 maar haalde de Spelen van Athene niet. In de Nederlandse *Elle* getuigde ze laatst: "Ik trainde dertig uur per week. Je loopt op je tenen, dus je bent snel ziek, ook omdat je zo'n laag gewicht hebt. We moesten vier keer per dag op de weegschaal en dan krijg je rare ideeën en denk je: water is zwaar, dus drink je tijdens de training niets. Door het harde trainen blijft je lichaam achter. Ik ben pas op mijn twintigste ongesteld geworden." Nederland geldt als een land waar men gepaste voeding en topturnen aardig weet te combineren.

Met aangepaste voeding kan de mens-truatie weer op gang worden gebracht zonder dat de turnster aankomt. Maar vaak is het kwaad dan al geschied. Het laag houden van het vetpercentage, in combinatie met zware training en heel weinig voeding, houdt ernstige fysieke gevaren in.

Dokter Chris Goossens van de Vlaamse gemeenschap kent het fenomeen: "Een van de ergere gevolgen is osteoporose of beenderontkalking. Een trainer die zegt dat zijn turnsters niet mogen menstrueren, is duidelijk niet goed bezig."

Osteoporose en (stress)fracturen zijn verwant. De breuk die Aagje Vanwallegem heeft opgelopen terwijl ze voor haar grondoefening trainde, is de tweede in haar carrière na een stressfractuur voorafgaand aan de Spelen van Athene 2004. Toen werd ze klaar gespoten om toch te presteren, maar dat gebeurt in elke topsport. Niets bewijst dat die blessures het gevolg zijn van jarenlange ontberingen. Maar het kan wel. In de VS is men behoorlijk zeker dat de vele blessures bij turnsters het gevolg zijn van te zware en te veel trainingen gekoppeld aan structurele ondervoeding. Uit een Amerikaanse studie van de jaren negentig bleek dat heel wat fin-de-carrière topturnsters van twintig een beendergestel hadden van een zestigjarige vrouw.

In Vlaanderen kan men die conclusie niet trekken. Een insider: "Als men nu eens botskans bij onze turnsters zou nemen, dan zouden we over objectieve data beschikken. Elk voorstel om structureel te scannen wordt door de trainers geblokkeerd. De huidige topsportdirecteur, Dirk Van Meldert, is een ex-trainer en wil zijn collega's niet tegen de haren strijken."

Dat de voeding van de Vlaamse turnsters slecht is, staat wel vast. In een nog te verschijnen studie bij turntalenten blijkt dat tachtig procent niet de theoretische energie-inname haalt. Een meisje kwam slechts tot dertig procent. Meer dan de helft nam niet de nodige hoeveelheid vocht op. In diezelfde studie werden ook ex-turnsters bevraagd. Daaruit bleek dat 85 procent tijdens de carrière met blessures te kampen had en 65 procent onregelmatig menstrueerde. Een op de drie meldde eetstoornissen, waarbij moet worden opgemerkt dat eetstoornissen pas in een vergevorderd stadium door de persoon in kwestie als dusdanig worden erkend. Ex-turnsters met te slechte ervaringen weigerden zelfs om mee te werken.

Lieve Pensaert was van 1997 tot 1999 diëtiste bij de Gymfed. Als ex-turnster kende ze de problemen maar ze moest de duimen leggen. "Ik ben zelf opgestapt. Onze trainers werden geacht meer te weten over voeding dan wij, de specialisten. Ik ging in tegen de Russische coaches en daarom was ik zogezegd niet topsportminded.

Tevoren waren we met een delegatie van de Gymfed naar een psychologe van de Amerikaanse federatie gaan luisteren. Daaruit bleek dat we in Vlaanderen niet goed bezig waren. Uiteindelijk is er niets veranderd en dat is de schuld van het beleid van de Gymfed."



FOTO: PHOTON NEWS

Voor na de training kijken de trainers toe: vochtverlies is een parameter voor de kwaliteit van een voorbije training

Na Lieve Pensaert was er een vacuüm en vanaf eind 2002 zou bondsarts Frank Pauwels de voeding zelf in handen nemen. De Gymfed had een hele tijd geen voedingsdeskundige op vaste basis. Later werd ad hoc gewerkt met Ria Vanderstraeten. Zij begeleidde onder meer Aagje Vanwallegem toen die eind 2004 in een zware dip zat. Begin dit jaar werd besloten op haar diensten geen beroep meer te doen.

Vanderstraeten: "Ik kan om deontologische redenen geen uitspraken doen over individuen, maar dat sommige trainers met mij grondig van mening verschillen, is een feit. Ik had een preventieplan naar buitenlands model, maar dat heeft het

niet gehaald en verder wens ik geen commentaar te geven."

De effecten van slechte voeding en zware trainingen houden niet op bij fysieke tol. Een bevoorrechte getuige heeft het in dat verband over psychologische schade die op jonge leeftijd wordt toegebracht. "Tot tien jaar worden de kinderen redelijk met rust gelaten. Na die leeftijd worden ze onder druk gezet om steeds meer op het gewicht te letten. Dat is het Oost-Europese model en Vlaanderen heeft hoofdzakelijk Oost-Europese trainers aangetrokken omdat die nog enigszins betaalbaar zijn. Maar Beltman is een Nederlander en die denkt er net zo over."

Die trainers zijn hier soms maar drie maanden. Een van die trainers woont in bij een turnster en kijkt daar voortdurend mee in het bord. Zij zijn volgens heel wat getuigenissen de schuldigen van de eetstoornissen. Ze beroepen zich op de vreemdste theorieën om de voeding van hun gymnasten te sturen. Zo is water uit den boze, want water is synoniem voor gewicht en moet worden gemeden. Dat een training van drie uur vochtverlies tot gevolg heeft – ook al wordt niet zichtbaar getranspireerd – en dat vochtverlies het best wordt aangevuld, daar wilden ze niet van horen. Pas recent heeft de Gymfed een isotone dorstlesser als sponsor en mag er worden gedronken, maar dan druppelsgevijs. Een voedingsdeskundige die vroeger te maken had met de turntrainers: "Soms geven ze zelfs compleet foute informatie. Aardappelen mogen niet wegens het zetmeel, maar gedroogd fruit dan weer wel. Dat gedroogd fruit geconcentreerde suikers en dus heel veel koolhydraten bevat, wisten ze niet."

Wellicht heeft de Gymfed op 1 juni weer een voedingsdeskundige in de persoon van Ilse Vaes. Zij is zich bewust van de prioriteiten. "Ik weet dat ik bij de trainers en de turnsters hardnekkige misverstanden zal moeten wegnemen door hen inzicht te geven in goede sportvoeding en hydratatie. Ik wil mij over het verleden niet uitspreken, maar het staat vast dat er erg fouten zijn gemaakt. Als ik merk dat ik niet word gevolgd, zal ik daar mijn conclusies uit trekken." (HW)

Bondsarts Frank Pauwels: 'We moeten af van begrip dieet'

GENT • Hij noemt de situatie 'niet optimaal' en geeft bij nader inzien zelfs toe dat er nogal wat fouten zijn gemaakt, maar alles wordt anders bij de Gymfed, tenminste als bondsarts Frank Pauwels zijn zin en zijn centen krijgt.

Bij BLOSO werd een plan ingediend om een permanente voedingsdeskundige aan te werven. Kwestie van de ondervoeding en de bijbehorende stressfracturen een halt toe te roepen.

Wat is uw reactie op dit verhaal?

Frank Pauwels: "Soms is het fel overdreven. Het komt vooral op een ongelukkig moment, net nu we een plan hebben om er iets aan te doen."

Waarom hebt u niets gedaan toen Beltman zei dat zijn turnsters niet mogen menstrueren?

"Gerrit is intern op het matje geroepen. Ik bestrijd dus dat wij niets doen, het komt alleen niet in de openbaarheid. We timmeren al jaren aan de weg."

Al in 1999 wist de Gymfed na het bezoek aan een Amerikaanse sportpsycholoog dat het een totaal verouderde visie op voeding en vrouwenturnen had. Daar is niets mee gedaan.

"Ik weet van dat bezoek, maar ik ben pas eind 2002 bij de federatie komen werken."

We zijn nu 2006 en nu is er voor het eerst een plan. Zal de trainer in de toekomst niets meer

te zeggen hebben over voeding?

"Niets lijkt mij sterk. Zij begeleiden hun turnsters de hele tijd. Maar de eindverantwoordelijkheid zal bij de medisch/paramedische cel liggen. De trainers weten heel goed hoe wij daar over denken en ik weet hoe sommigen van die trainers denken. Het gaat om misconcepten, onder andere over het drinken van water."

"We moeten ook af van het begrip dieet. Gezonde aangepaste voeding, dat is noodzakelijk. In het interneta is dat goed geregeld, maar in de topsportschool niet en daar moeten we iets aan doen."

Wat moet de nieuwe voedingsdeskundige doen in uw plan?

"Vooral preventief werken. De ouders, de turnsters en de trainers informeren. We moeten af van de idee dat gewicht omgekeerd evenredig is met prestaties. Bij de Australiërs en de Amerikanen zitten de laatste jaren mooie voorbeelden van hoe je toch de top kunt halen zonder te magere kinderen. En stilaan verandert ook de perceptie bij onze trainers: laatst vroeg er zelfs een of een meisje niet te weinig woog."

Zijn die uitwassen niet inherent aan die sport? Breng de minimumleeftijd op achttien en dan heb je dit niet meer.

"Ik was zelf topturner en toen ik afstudeerde, wilde ik eerst niets te maken hebben met een sport die evolueerde naar kinderturnen. Ik zit er nu toch in, maar als ze morgen de leeftijd naar achttien willen brengen, zou ik daar een groot voorstander van zijn. Ik weet dat ze daar bij de internationale turnfederatie FIG aan denken." (HW)

e.
e-
it
ij

n
t
at
o
n
t

n.
t.
ik
ie
n
n
k-
el
ie
a:
is
ie
k-