

REDs

Relative energy deficiency in sport

for you
**student
life**
by codarts

Wat is REDs?

REDs (Relatief Energietekort in Sport) is een aandoening die optreedt wanneer een danser of atleet niet genoeg energie (calorieën) binnenkrijgt om aan de energiebehoefte van het lichaam te voldoen. Dit kan leiden tot gezondheidsproblemen en verminderde prestaties.

1 risicofactoren

- **Onvoldoende voedselinname** (bewust of onbewust)
- **Hoge energie-eisen** door intensieve danstrainingen
- **Druk vanuit danscultuur** (esthetische idealen, dun zijn)
- **Onvoldoende kennis** over energiebehoefte
- **Psychologische factoren** zoals prestatiedruk en eetstoornissen

2 fysieke symptomen

- **Vermoeidheid en lage energieniveaus**
- **Vertraagde of afwezige menstruatie**
- **Verminderde testosteronproductie**, wat leidt tot spierverlies, vermoeidheid en een lager libido
- **Verminderde botdichtheid**, wat het risico op fracturen vergroot
- **Langzaam herstel van blessures**
- **Verhoogd risico op stressfracturen**

3 psychologische symptomen

- **Veranderde eetgewoonten**
- **Angst om aan te komen**
- **Verminderde concentratie en motivatie**
- **Angst**
- **Stemmingswisselingen**
- **Depressie**

4 effecten op prestatie

- **Snelle uitputting** tijdens training/repetities
- **Langzaam spierherstel**
- **Toename in vatbaarheid voor blessures**
- **Minder kracht en uithoudingsvermogen**
- **Minder coördinatie, minder focus en geheugenproblemen**, wat leidt tot hoger risico op blessures en slechtere uitvoering van choreografie

5 conclusie

REDs heeft ernstige gevolgen voor alle dansers, ongeacht geslacht, en heeft een fysieke en mentale impact. Bewustwording en preventie zijn cruciaal om een gezonde en duurzame dansopleiding en -carrière te behouden.

6 wat kan je doen?

- **Eet en drink voldoende**
- **Luister naar je lichaam** – rust is belangrijk!
- **Praat met een sportdiëtist of sportarts** als je symptomen ervaart
- **Wees je bewust van onrealistische verwachtingen en focus op gezondheid**