



NORGE  
Dymløstoppem

### Lav energitilgjengelighet over tid – dette skjer med kroppen

Ellen Moen  
Idrettslege

1



2




NORGE  
Dymløstoppem

Tørr å snakke om mensene

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

3



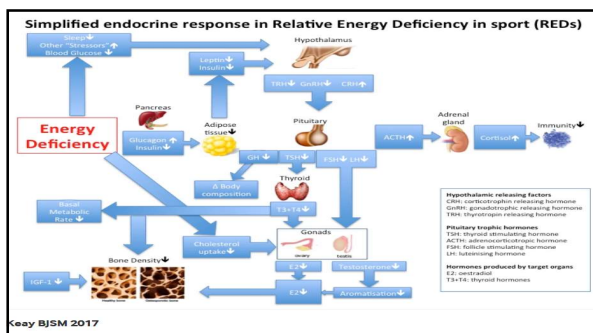
NORGE  
Dymløstoppem

Hvordan trener vi unge jenter?


- Avtente større mengder utholdenhetstrening inntil jenter er kommet godt i gang med puberteten?
- Medføre mindre frafall?
- **Helse kommer foran prestasjon**

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

4



5



NORGE  
Dymløstoppem

Økt risiko for hjerte/ kar sykdom

- Økte kolesterolverdier
- Redusert endotelfunksjon

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

6

**Case**

- Lise 17 år
- Utholdenhetsutøver
- Ferdig med 1. året på toppidrettsgymnas
- Smarter i leggen

NORGE  
Dyngelidstoppet

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

7

Det første møtet

NORGE  
Dyngelidstoppet

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

8

**Lise 17 år**

- Utholdenhetsutøver
- Ferdig med 1. året på toppidrettsgymnas
- Smarter i leggen
- **Manglende menstruasjon**
- **Vekttap siste år på 5-6 kg.**

NORGE  
Dyngelidstoppet

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

9

**Lise 17 år**

- Opplever at hun spiser nok, er ikke sulten
- Mageplager
- Unngår fett og til dels karbohydrater
- Kuttet snop og snacks helt

NORGE  
Dyngelidstoppet

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

10

**Blodprøver**

- Ferritin 14
- D-vitamin 45
- Østradiol < 0,07
- LH / FSH < 1
- Fritt T<sub>3</sub> 3,2
- Kortisol 1270
- Kolesterol 6.0
- LDL kolesterol 4,1

NORGE  
Dyngelidstoppet

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

11

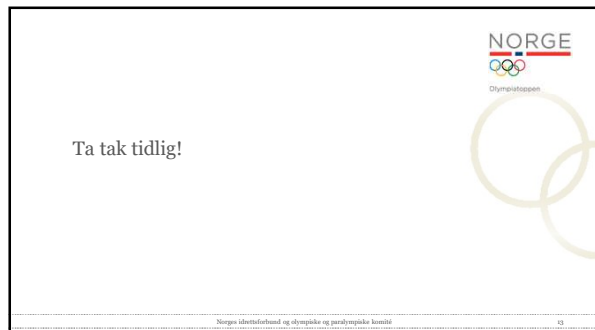
**Videre oppfølging**

- Informasjon
- Argumenter i et utøverbeperspektiv
- Psykososiale forhold, flytte hjem?
- Emosjonelle forhold
- Ernæringsfysiolog?
- Psykolog/ psykiater?
- Involvere trener?

NORGE  
Dyngelidstoppet

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

12



13



14