

Hvordan kan vi forebygge på grasrota?

Jorunn Sundgot-Borgen, Professor, PhD

Norges idrettshøgskole, Seksjon for idrettsmedisinske fag

Jorunn Sundgot-Borgen

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

1

Hvordan forebygge på grasrota?

- Hva er effektivt for å forebygge RED-s?
- Usunt fokus på mat, kropp, vekt-hva kan trenere/foreldre gjøre?
- Hva er allerede bra og hva kan bli bedre?
- Hva gjør man på grasrotnivå uten et tett støtteapparat?



NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

2

Hvordan forebygge RED-s?

The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad—Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)

Margo Mountjoy,¹ Jorunn Sundgot-Borgen,² Louise Burke,³ Susan Carter,⁴ Naama Constantini,⁵ Constance Lebrun,⁶ Nanna Meyer,⁷ Roberto Sherman,⁸ Kathrin Staufen,⁹ Richard Budgett,⁹ Arne Ljungqvist²

- Utdanning
- Kunnskap
- Kommunikasjon
- Støtte

Utøvere og trenere

Helse-støtteteam

Idrettsforbundet/sørforbund

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

3

Hva sier forskningen?

- Method: SPORTDiscus, MEDLINE og PsycINFO
- 17 studier (11 RCT) som hadde FS/SF som utfallsmål
- Alle interventionene var face-to-face på gruppenivå og varierte i varighet og intensitet
- 13 studier rapporterte reduksjon i symptomer på FS
- **Suksesskriterier:** høy intervensjonsdose, inkludering av selvfølelse.
- Videre forskning ; teste ut nye modeller og metoder (feks digital tilnærming)
- Effect og egnethet MÅ evalueres og rapporteres

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

4

Preventing Eating Disorders among Young Elite Athletes: A Randomized Controlled Trial

MARIEANNE MARTINSEN¹, ROALD BARR¹, RUNI BØRRESEN², INGAR DOLME¹, ANNE MARIE PENSGAARD¹, and JORUNN SUNDGOT-BORGEN²

¹Oslo Sports Trauma Research Center, Department of Sports Medicine, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, NORWAY; ²Faculty of Teacher Education, Biomed University College, Trondheim, NORWAY; ³Department of Coaching and Psychology, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, NORWAY; ⁴Department of Sports Medicine, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, NORWAY

Is it possible to prevent ED and symptoms associated with ED among adolescent Norwegian elite athletes?

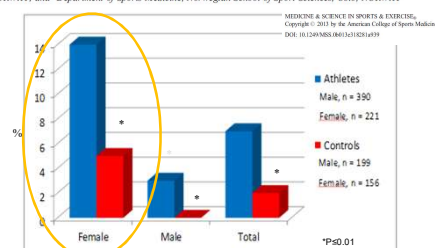
NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

5

Higher Prevalence of Eating Disorders among Adolescent Elite Athletes than Controls

MARIEANNE MARTINSEN¹ and JORUNN SUNDGOT-BORGEN²

¹Oslo Sports Trauma Research Center, Department of Sports Medicine, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, NORWAY; and ²Department of Sports Medicine, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, NORWAY



NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

6



Utøvere-1 års intervensjon

Topics:
Self-esteem, self-confidence, motivation, growth and development, recovery strategies, sports nutrition and ED in relation to health and performance

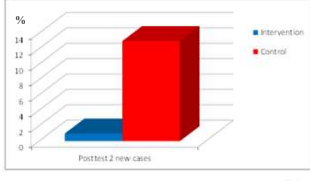
Organization:
lectures, teamwork, practical and theoretical assignments

Communication:
lectures at school, E-mails, Fronter/ It's learning and Facebook

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

7

Ingen nye tilfeller av spiseforstyrrelser etter intervensjon!



Medtzen et al., 2013

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

8

The Health, Body and Sports Performance Study

Trenerne var også med i prosjektet

Post-test results (adjusted for pretest values)
Intervention group coaches (n=49) higher index scores than control school coaches (n=27) for:

- **Total knowledge:** weight-regulation, ED, nutrition:
→ 35.0±7.2 vs. 31.6±8.0, p=0.021.
- **Weight-regulation:**
→ 6.2±1.7 vs. 4.8±1.3, p<0.001
- **ED (including recognition and knowledge):**
→ 19.3±4.4 vs. 16.5±4.4, p<0.001
- **Subjective knowledge of ED:**
7 times higher index scores at intervention schools (for "somewhat good" knowledge or better)
→ OR= 7.1, 95% CI 2.2 to 23.3, p=0.001

However:

- **Nutrition:** No significant dif:
→ 9.5±3.5 vs. 10.3±3.3, p=0.260

Medtzen, M., Støer, R.T., Thompson, R.A., Sundgot-Borgen, J. (2014). *Med Sci Sports Exerc*. Published Online First.

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

9

"Større press utifrån"

Marit Bjørgen:

- Bjørgen, som avslutade sin karriär efter OS i Pyeongchang 2018, håller med professor Jorunn Sundgot-Borgen om att situationen har förändrats de senaste åren.
- – Vi har haft det här problemet i många år, men det har inte varit så illa som den här hösten. Jag blir helt skrämmd av alla telefonanbjudningar jag får från bekymrade och duktiga tränare som ser problemet tydligt och önskar att göra något åt det, har Sundgot-Borgen sagt.
- Bjørgen tror att utvecklingen har att göra med att samhället i stort ser annorlunda ut för barn och ungdomar, jämfört med när hon själv inledde sin säsong.
- – Det är mycket större press utifrån än när jag växte upp. Vi hade inte internet och Instagram. Man vill prestera på alla områden. Man vill se bra ut, man vill ha massa vänner, man vill ha "likes", man vill prestera i idrotten. Det kan vara krävande för ungdomarna, säger Bjørgen.

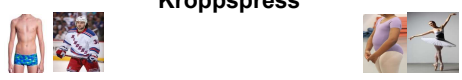


Expressen, 7.5.2019

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

10

Kroppspress



- Idrettsspesifikt, medier, venner, familie
- Påvirker trenings- og kostholdsvaner
- ↑ Misnøye, RED-s, FS, SF
- ↑ skade- og sykdomsrisiko og ↓ prestasjon




Sundgot-Borgen, C. & Sundgot-Borgen, J. (2017).

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

11

"Sunn kroppsopplevelse" En skolebasert kluster RCT

Overordnet hensikt:

Å evaluere et intervensjonsprogram som har til hensikt å fremme et positivt kroppsbilde, helse relatert livskvalitet og redusere risiko for spiseforstyrrelser



Christine Sundgot-Borgen, Kathrin E. Engen, Jorunn Sundgot-Borgen, Sidsel Bratland-Saude, Monica K. Torslett, Elin Kalle, Odette Friborg, Gunn Pettersen, Jan Rosenkjaer, Rannveig

NIH NORWEGIAN SCHOOL OF SPORT SCIENCES
University College of Southeast Norway
HSN
University of Agder

Sundgot-Borgen, C., Friborg, O., Kalle, E., Engen, K. M., Sundgot-Borgen, J., Rosenkjaer, J. H., ... & Bratland-Saude, S. (2018). The Healthy Body Image Intervention: Effects of a school-based cluster-randomized controlled trial with 12-month follow-up. *Body Image*, 25, 122-131.

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

12

Intervensjon ved 14 av 30 skoler

- Klasesetting (2481 elever)
- Interaktiv undervisning
 - Presentasjon
 - Diskusjon
 - Gruppeoppgaver
- 3 workshops x 90 minutter



NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

13

Intervensjon

1: Kroppsbilde

- Kroppsidealisering
- Konsekvenser
- Kroppsfokus i kommunikasjon
- Hvordan styrke kroppsbilde

2: Sosiale medier

- Kritisk bruk
- Bevisstgjøring rundt budskap og holdninger
- Sammenligning
- Selvfølelse

3. Livsstil

- Fysisk aktivitet og kosthold
- Myter og sannheter om kosthold
- Funksjon fremfor estetikk

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

14

Positivt kroppsbilde og helse-relatert livskvalitet



- **Jenter**
 - 12-mnd effekt
 - Positivt kroppsbilde
 - Helse-relatert livskvalitet
- **Gutter**
 - Kort-tids effekt
 - Positivt kroppsbilde
 - Helse-relatert livskvalitet

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

15

Ungdom påvirkes lett av det de eksponeres for

Hva ser ut til å være en gjentagende utfordring?

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

16

Fokussmitte og kommunikasjon

Hva ungdom opplever som viktig påvirkes av hva som kommuniseres muntlig, skriftlig og kroppslig

- Kommentarer
- Kroppsspråk
- Samtaletema
- Selvsnak
- Sammenligning



NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

17

Når det gjelder mat...



"Da er det bare å spise, dette er jo tross alt så sunt og magert"

ELLER:

"Nå er det bare å spise, det er mer på kjøkkenet"

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

18

Når det gjelder kropp



Snakk om kropp = fokus på kropp

Hvor mye "kroppssnakker" dere?

Idealkropp?

Matchvekt?

Vekt /%fett som sentral prestasjonsvariabel?

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

19

Remen Evensen orker ikke å slanke seg mer

-Kroppen har fått nok, derfor legger jeg opp. Det er som om kroppen sier «nå mr. Evensen har du vært under et hardt kjørlitt for lenge.», sier han.



NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

20

Som seksåring ble håndballstjerna fortalt at hun var tjukk:

-Følelsen henger i ennå

05.05.2018



Isabelle Gulden

Dagbladet

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

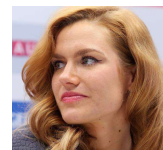
21

"Treneren fortalte meg at jeg var feit som en gris"

"Han visste ikke noe om hvordan man snakket med unge kvinner".

"Jeg veide mindre enn nå. Han tok meg med til et spill og sa: "Se hvor forferdelig du ser ut," sier Koukalova.

Etter det begynte jeg å kaste mat på toalettet. Jeg prøvde å gå ned i vekt på alle måter. Jeg prøvde alle dietter. Det er forferdelig å snakke om. Jeg skammer meg, sier Koukalova i sin selvbiografi



Ekstrabladet 28.4.2018

Gabriella Koukalova
Verdensmester skiskyting
2015 og 2017

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

22

Høyt profilert utøver sa.....

"Jeg skjønner ikke at du gidder fortsette å dra på de ekstra kiloene!"

"samme dag bestemte jeg meg- og ved sesongstart begynte helvete"



NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

23

Hva kan foreldre, trenere og utøvere gjøre?



NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

24

Bjørger om kroppspresset: - Det er skremmende

"Det er vi foreldre som må påvirke unge til å ta gode valg og være en inspirasjon. Å sette fokus på barn og unge og et sunt kosthold, synes jeg er veldig bra, sier Bjørger til

Dagbladet

26.06.2017



NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

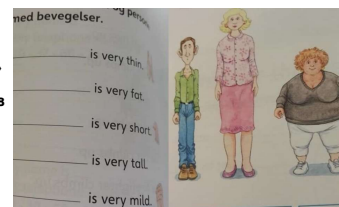
25

"Ida fikk sjokk da hun åpnet datterens engelskbok"

Oppgaven ber fjerdeklassingene finne ut hvem som er «veldig feit» og «veldig tynn»

18.08.2018

Dagbladet



NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

26

Hva kan foreldre gjøre?



- SE hele barnet/utøveren
- Snakk MED barnet
- Støtt oppunder barnets motivasjon
- Skaff deg kunnskap om...
- Legge til rette for smarte valg
- Si i fra om noe ikke er ok!



NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

27

Hva kan trenere gjøre? Vær proaktiv!

2018: Slår alarm om norsk kvinnelangrenns framtid.

Hva skjer med etterveksten i norsk kvinnelangrenn?

Landslagssjef Vidar Løfshus er bekymret



NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

28

Hva kan trenere gjøre?

Kunnskap

- Puberteten
- Smart kosthold
- Tegn til restriksjoner
- Risiko forbundet med skade/sykdomsperioder
- Kosthold som hjelp ved skade og sykdomsperioder



Montoye M, Armstrong N, Bazzoli L, Blomke C, Evans J, Germond D, Martensson M et al. Med. Sci. Sports Exerc. Vol. 46, No. 3, pp. 430-447 2014
Bjørger M, Montoye M, Armstrong N, et al. Br J Sports Med 2015
Dedering B et al. (2014)

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

29

Hva kan trenere gjøre?

Atferd og holdninger

- Marker hvilken kultur som er gjeldende
- Vær bevisst din innflytelse: holdninger, kroppsspråk
- Hvordan er ditt forhold til din egen kropp?
- Selvpresentasjon
- Kommentarer
- NULL toleranse for uheldig mat og kroppsfokus
- Vær troverdig – du kan være en "go-to-person"
- Anerkjenn DIN kompetanse – henvis videre



➤ Støtt: Retningslinjer for «Når skal vi si stopp»
Helseattest ordningen-og bidra til at den videreutvikles



Montoye M, Armstrong N, Bazzoli L, Blomke C, Evans J, Germond D, Martensson M et al. Med. Sci. Sports Exerc. Vol. 46, No. 3, pp. 430-447 2014
Bjørger M, Montoye M, Armstrong N, et al. Br J Sports Med 2015
Dedering B et al. (2014)

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

30

IOC Clinical Practice Models **RED-S Clinical Assessment Tool**



RED-S CAT™
Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)
Clinical Assessment Tool (CAT)
For use by medical professionals only

Name _____ Date _____ Examiner _____

The IOC relative energy deficiency in sport clinical assessment tool (RED-S CAT)

English, French, Italian, German, Norwegian, Japanese and Spanish

Margo Mountjoy,¹ Jonann Sandgot Borgen,² Louise Burke,³ Susan Carter,⁴ Naama Constantini,⁵ Costance Lebrun,⁶ Nanna Meyer,⁷ Roberta Sherman,⁸ Kathrin Stoffen,⁹ Richard Budgett,⁷ Anne Ljungqvist,⁷ Kathryn Ackerman¹⁰

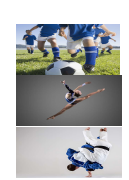
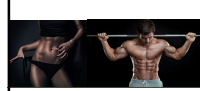
NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

31

Hva kan utøvere gjøre?

Vær et godt forbilde

- Hvordan er ditt forhold til din egen kropp?
- Selvpresentasjon
- Kommentarer
- Fokus
- Prestasjon IKKE knyttet til modifisering av kropp
- Unngå kroppssnakk
- Kunnskap

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

32

Didrik Tønseth har hatt store problemer med at han går tom for næring. Det er problematisk i langrenn

Trønderen forteller til VG om nattlige frokoster før renn, tøff trening før frokost og grytidlige morgener.

– Jeg kan ikke røpe alt før etter sesongen. [Men jeg kan lære opp kroppen til å gå uten næring i lang-lang tid. Jeg må omprogrammere alt,](#) sier Tønseth, som var den beste skiløperen under verdenscuphelgen etter tre løp på rad. Målinger har vist at han er langt unna normal forbrøining, og at han har hatt store problemer med at han går tom for næring. Det er problematisk i langrenn



NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

33

KLARE RETNINGSLINJER: Brit Baldishol, utviklingssjef i Norges Skiforbund, er klar på hva slags bilde de helst ikke ønsker at utøverne deler i sosiale medier.



NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

34

Vektproblemer i langrenn: Jacobsen og Haga vil ha mer åpenhet

- Det er en risiko involvert ved det. Det er det ingen som snakker om. Er man villig til å betale den prisen? Personlig så er ikke jeg det. Jeg tror ikke det er nødvendig heller for å prestere, sier Astrid Uhrenholdt Jacobsen



Nettavisen Sport.08.12.2018

NIH Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

35

Hva er bra? Hva kan bli bedre?

"Vi skal bidra til å skape en sunnere idrett og holde de friske utøverne friske"

Sun Idretts hovedmål

- Øke kunnskapen om kosthold, idrettsnæring, vekst og utvikling
- Skape gode matkulturer, trygghet og trivsel rundt mat
- Heve kompetansen hos trenere og foreldre om idrett og spiseforstyrrelser
- Skape større åpenhet, debatt og endre holdninger til spiseforstyrrelser i idretten
- Redusere forekomst av spiseforstyrrelser blant unge idrettsutøvere

36 **NIH** Seksjon for idrettsmedisinske fag
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

36

Hva må til?

- Forebygge på alle plan
- Dersom en viser symptomer på RED-s-ta tak!
- Vær en voksenperson/venn, snakk og motiver for å "gå videre"
- Kontakt helse-søster/fastlege
- Retningslinjer for «Når skal vi si stopp» må praktiseres også hos fastlegene
- Motiver for åpenhetskultur-det senker terskelen for at flere blir hjulpet i en tidlig fase

37

Hva nå?



- Vi trenger en situasjons status
- Har vi en helse- og prestasjonsfremmende kultur?
- Debatt knyttet til unge utøveres totalbelastning
- Implementer det vi vet har en gunstig effekt
- Effekten av pågående tiltak MÅ måles
- Med utgangspunkt i det kan vi legge konstruktive planer som bidrar i det forebyggende arbeidet

38