



SUNN IDRETT

Informasjon til trenere

- om idrett og spiseforstyrrelser.

sunnidrett.no



*Vi må holde de friske
utøverne friske!*

SUNN IDRETT er et satsingsområde i Norges idrettsforbund som jobber med å spre kunnskap om idrettsernæring og fremme sunne idrettsmiljøer med gode holdninger og verdier knyttet til mat, kropp, helse og prestasjon.

Målet er å redusere omfanget av spiseforstyrrelser hos unge idrettsutøvere, og holde de friske utøverne friske.

Målgruppen er utøvere i aldersgruppen 13-18 år og deres trenere, foreldre og støtteapparat.

Hva er spiseforstyrrelser?

Spiseforstyrrelser betyr å ha et vanskelig eller forstyrret forhold til egen kropp, kroppsvekt, mat og følelser.

Det finnes ulike typer og forskjellige alvorlighetsgrader av spiseforstyrrelser. De to hovedtypene er **anorexia nervosa** (anoreksi) og **bulimia nervosa** (bulimi). De fleste som har spiseforstyrrelser defineres i kategorien **uspesifikke spiseforstyrrelser**.

Det kan være vanskelig å se på en person om vedkommende lider av en spiseforstyrrelse. De fleste som har et problem er normalvektige. Noen er tynne og noen er overvektige. Grensen mellom det normale og det som defineres som sykkelig er ofte flytende. Dette gjør det vanskelig for de som er rundt utøveren å vite om det er grunn til å bekymre seg eller ikke. Gutter og menn kan også ha spiseforstyrrelser, men forekomsten er lavere.

Spiseforstyrrelser og idrett

Idrettsutøvere er en risikogruppe med tanke på å utvikle spiseforstyrrelser. Særlig gjelder dette utøvere i idretter der vekt og tynnhet blir ansett som viktig, slik som i utholdenhetsidretter, vektklasseidretter og estetiske idretter.

Spiseforstyrrelser oppstår i et samspill mellom våre individuelle medfødte egenskaper, de mennesker og det miljø som omgir oss. Det er særlig tre faktorer som ser ut til å øke risikoen for spiseforstyrrelser:

- Overgangen fra ung utøver til senior
Som trener bør du være oppmerksom på både de fysiske og psykiske endringer det å komme i puberteten medfører. I denne tiden er mange jenter sårbare.
- Slanking
Unge utøvere skal ikke oppfordres til å slanke seg. Hvis de selv har et sterkt ønske om å endre kroppssammensetning så kan du hjelpe dem å komme i kontakt med fagkyndig personell, f.eks. en ernæringsfysiolog.
- Skadeavbrekk eller sykdom
Lengre perioder der utøveren ikke får trent som ønsket og planlagt, kan skape usikkerhet relatert til energiinntak og energiforbruk.

Med en god porsjon egeninnsats og motivasjon kan man jobbe seg ut av en spiseforstyrrelse, spesielt hvis dette blir tatt tak i på et tidlig stadium. Støtte fra omgivelsene er viktig, og som trener kan du være en viktig støttespiller.

Hva skal du som trener se etter?

Som trener har du ofte ikke mulighet til å følge utøveren annet enn i trenings- og konkurransesituasjon. Dette begrenser arenaer du kan observere endret spiseatferd på, men hindrer deg ikke i å ha øyne og ører åpne. Her er noen tidlige tegn du kan være oppmerksom på:

Fysiske tegn:

- Vekttap eller vektsvingninger.
- Hyppige og uforklarlige skader, symptomer på overbelastning.
- Tretthet, unormalt sliten på trening.
- Magesmerter, kvalme og metthetsfølelse ved inntak av små mengder mat.
- Lav kroppstemperatur, fryser lett.
- Manglende eller uregelmessig menstruasjon.
- Dunete behåring i ansikt og særlig rygg.
- Hodehår blir flatt og livløs.

Tegn knyttet til humør og atferd

- Overdreven trening – trener mer enn det som er normalt eller avtalt.
- Humøret svinger mer enn vanlig.
- Søvnvansker, står veldig tidlig opp.
- Veier seg ofte, ekstrem frykt for vektøkning.
- Uforklarlige svingninger i prestasjonene både på skolen og i idrett.
- Misliker seg selv og egen kropp.
- Utvikler rigide daglige rutiner.
- Sosial tilbaketrekning, velger bort bursdager, skolesammenkomster etc.

Tegn knyttet til mat

- Overdreven opptatthet av mat, økt fokus på å spise sunt.
- Fintfølelse forhold til mat – ”jeg tåler ikke”.
- Spiser mindre eller legger om kostholdet til for eksempel vegetarkost.
- Velger nesten utelukkende lavkalorimat.
- Endret atferd i forbindelse med mat – som å skjære maten i mange små biter, flytte den omkring på tallerkenen eller smøre den utover.
- Forlater bordet under måltidet, eller umiddelbart etterpå for å gå på rommet eller badet. Setter på høy musikk, TV eller vannkran for ikke å avsløre oppkast.
- Episoder med overspisninger eller spiser i skjul.
- Vil ikke godta ikke-planlagte situasjoner som har med mat og måltider å gjøre, for eksempel endring av tidspunkt for måltider.

Husk at disse kjennetegnene isolert sett ikke trenger å bety at noen har spiseproblemer. Er du i tvil, kontakt fagkyndig personell.



Hva gjør jeg hvis jeg er bekymret?

Du er ikke alene om å være usikker på hvordan du skal håndtere en bekymring for om noen har en spiseforstyrrelse. Det er viktig at du som voksen tar signalene på alvor og inviterer til samtale med utøveren. Vær tydelig på hva du har sett og hvorfor du er bekymret. For en utøver kan det føles verre å bli oversett og usynliggjort enn å bli konfrontert.

Det er vanlig at den som har problemer benekter problemet og at du blir avvist. Å benekte symptomer er et symptom i seg selv. Du bør formidle din bekymring og hva du tenker kan være neste skritt, for eksempel at du tar kontakt med fagkyndig personell. Det er viktig at du som trener beholder din trenerrolle og ikke går inn som behandler. Det viktigste for utøveren er at du er en trygg støttespiller som uttrykker bekymring for det du og eventuelt andre ser.

Hvis du føler behov for ytterligere hjelp eller informasjon kan du ringe

Bekymringstelefonen på telefon 4815 4444.

Dette er en rådgivende tjeneste, ingen behandlingstelefon. Primærhelsetjenesten kan også hjelpe deg med råd og veiledning, og vurdere om det er behov for psykolog eller psykiater. En ernæringsfysiolog kan hjelpe til med ernæringsveiledning. Et tverrfaglig opplegg kan være nyttig i behandlingen.

Hvordan forebygge spiseforstyrrelser?

Som trener har du et ansvar for å hjelpe den enkelte utøver til å utvikle seg. God systematisk trening over flere år, samt gode holdninger og en sunn livsstil er en god oppskrift på suksess. Det er ikke slik at alle som presterer best på ungdoms- og juniornivå blir de beste seniorutøverne. Tålmodighet bør derfor være basen i ditt utviklingsarbeid med utøveren.

I dagens samfunn knyttes mye av vår identitet til prestasjoner og til det å være vellykket. Gi utøverne bekræftelse for den de er som person, og ikke bare for hva de presterer på trening eller i konkurranse.

Sett deg inn i kostholdsanbefalinger for unge idrettsutøvere, se **www.sunnidrett.no**.

Gode råd til trenere

Vis at du bryr deg om utøverne dine. Se hver enkelt utøver for den personen de er og ikke bare prestasjonen de gjør.

Vær tålmodig og tenk langsiktig i ditt arbeid med unge utøvere. Dette er spesielt viktig rundt tema som vekt og prestasjon.

Vær bevisst de naturlige kroppslige forandringene som skjer i puberteten. Mange utøvere opplever en stagnasjon og tilbakegang som følge av disse endringene.

Unngå kommentarer på kropp – både om deg selv og utøvere, positive eller negative.

Legg vekt på hvordan kroppen fungerer, ikke hvordan den skal se ut.

Vær opptatt av helhetssituasjonen til utøverne. Skole, trening, familie og venner skal skape en god helhet – det er mange faktorer som spiller inn på prestasjon.

Diskuter og involver utøverne i mål og utviklingsplaner. Lær utøverne å ta ansvar for egen utvikling.

Gode vaner starter tidlig - lær utøverne dine hvilke matvarer som påvirker treningsarbeidet. En god kultur i laget er viktig og utøverne bør selv være med å bestemme hvilken kultur dere vil ha.

Snakk med utøverne dine og skap tillit. Da er det lettere å ta opp den vanskelige samtalen hvis det er nødvendig.

Som trener kan du være en katalysator til å skaffe hjelp hvis en av utøverne dine trenger veiledning rundt ernæring eller vekt. Ikke påta deg rollen som behandler.

Idrett skal være gøy.

Kontakt oss:



POST
@sunnidrett.no



FACEBOOK
facebook.com/sunnidrettnif



INSTAGRAM
@sunnidrett



YOUTUBE
youtube.com/sunnidrett

**SUNN
IDRETT**



Sunn idrett og Olympiatoppen er en del av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF).