



# SUNN IDRETT

Informasjon til foreldre

- om idrett og spiseforstyrrelser.

[sunnidrett.no](http://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.

### 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.

#### 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), men 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.

Fokusering på vekt og riktig kosthold er en del av idrettsutøveres hverdag. Grensen mellom det normale og det som kan være sykkelig er ofte flytende. Dette gjør det vanskelig for de som er rundt å vite om det er grunn til å bekymre seg.

Med en god porsjon egeninnsats og motivasjon kan man jobbe seg ut av en spiseforstyrrelse, spesielt hvis problemene blir tatt tak i på et tidlig stadium. Støtte fra omgivelsene er viktig, vær tilstede som et medmenneske. I tillegg vil det å ha kunnskap om spiseforstyrrelser hjelpe deg som forelder og pårørende.

## Hva skal man som foreldre se etter?

Her er noen tidlige tegn på spiseforstyrrelser 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 livløst.

### Tegn knyttet til humør og atferd

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



### Tegn knyttet til mat

- Overdreven opptatthet av mat.
- Samler informasjon om slanking, opptatt av kalorier og forbrenning.
- Økt fokus på å spise sunt, kan bli veldig opptatt av oppskrifter og kokebøker.
- Fintfølelse forhold til mat – ”jeg tåler ikke”.
- Spiser mindre eller legger om kostholdet til f.eks. 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.
- Kaster og/eller gjemmer mat i servietter, lommer etc.
- 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.
- Overspisinger eller spiser i skjul.
- Vil ikke godta ikke-planlagte situasjoner som har med mat og måltider å gjøre, f.eks. endring av tidspunkt for måltider.

Disse kjennetegnene isolert sett trenger ikke å bety at barnet ditt har spiseproblemer. Er du i tvil, kontakt fagkyndig personell for hjelp.



## Hva gjør jeg hvis jeg er bekymret?

Som voksen er det viktig at du tar symptomene på alvor, selv om du er usikker. Hvis du er bekymret, kan du i første omgang ta kontakt med noen du kan legge frem bekymringene dine for. Neste skritt er å finne noen som kan hjelpe, gjerne en fagkyndig person.

Tillit er en forutsetning dersom du skal være til hjelp for noen som har problemer. Åpenhet og ærlighet er viktig. Aldri iverksett et tiltak bak ryggen på barnet ditt. Involver det i dine tanker og bekymringer.

Det er viktig at du som voksen beholder din rolle som mor, far eller trener. Ikke gå inn i rollen som behandler. Vær åpen og ærlig, og spør om hva slags støtte og hjelp som ønskes. Det viktigste er at du er en trygg støttespiller som uttrykker bekymring for det du og eventuelt andre ser. Det er vanlig at den som har problemer benekter at det er noe problem og at du blir avvist.

Hvis du føler behov for ytterligere hjelp eller informasjon kan du ta kontakt med

### **Bekymringstelefonen på 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?

I dagens samfunn knyttes mye av vår identitet til prestasjoner og til det å være vellykket. Foreldrenes viktigste oppgave overfor barna er å gi bekreftelse for den man er som person, og ikke for hva man presterer på idrettsarenaen eller på skolen. Sett fokus på at det er de personlige kvalitetene som er viktigst.

Les også de forebyggende tipsene til Matro på neste side og sett deg inn i kostholdsanbefalinger for unge idrettsutøvere, se **[www.sunnidrett.no](http://www.sunnidrett.no)**

## 9 tips til MATRO

1	Vær en pådriver for at barnet får et godt forhold til mat. Foreldre bør praktisere og vise at de selv har et avslappet forhold til mat.
2	Dersom man selv har et anstrengt forhold til mat, så forsøk å finne andre arenaer å leve ut dette, når barna ikke er tilstede.
3	Unngå å snakke negativt om mat, slanking og kropp når barna hører på. De plukker opp mer enn man tror, og påvirkes av det de hører.
4	Vis barna matglede ved å ha faste måltider når det er mulig, og vis at måltidet kan gi rom for gode samtaler, fellesskap, ro og trivsel.
5	Fokuser mer på måltidet og trivselen knyttet til det, enn på maten og ingrediensene.
6	Ikke snakk om ja- og nei-mat. Vis barna at all mat er tillatt, men i ulike porsjoner og til ulike tider. Sett rammene selv for hva som er hverdagsmat og hva som er festmat.
7	Snakk med barna om opprinnelse, matkultur og smaker, fremfor kalorier, fett og nei-mat.
8	Unngå uttrykk som definerer barnet via utseende, og som sammenligner deres utseende og fasong med andre.
9	Til slutt: Stol på at det du gjør stort sett fungerer. Du kommer langt med sunn fornuft.

## Kontakt oss:



POST  
[@sunnidrett.no](mailto:@sunnidrett.no)



FACEBOOK  
[facebook.com/sunnidrettnif](https://facebook.com/sunnidrettnif)



INSTAGRAM  
[@sunnidrett](https://@sunnidrett)



YOUTUBE  
[youtube.com/sunnidrett](https://youtube.com/sunnidrett)

**SUNN  
IDRETT**



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