



Når skal vi si stopp?

Retningslinjer for trenings- og konkurranserestriksjon.



Relativ energimangel i idrett (REDs)

Relativ energimangel i idrett, ofte kjent som REDs (Relative Energy Deficiency in Sport), er en tilstand med symptomer forårsaket av for lavt energiinntak over tid i forhold til det reelle behovet. Dette kan ramme begge kjønn.

Kroppen vil i en slik situasjon prioritere energi til aktivitet og trening, mens en del viktige kroppsfunksjoner nedprioriteres. Noen eksempler på symptomer inkluderer fravær av eller uregelmessig menstruasjon (jenter), lave testosteronverdier (gutter), redusert muskel- og skjelett-helse, svekket immunforsvar, samt ofte nedsatt psykisk helse. Alle symptomene kan føre til redusert helse og velvære, samt økt skaderisiko og reduserte idrettslige prestasjoner.

Denne brosjyren omhandler retningslinjer for vurdering av alvorlighetsgrad av REDs, samt vurderinger rundt trenings- og konkurranserestriksjon for utøvere som har REDs, er dårlig ernært eller som lider av en spiseforstyrrelse. Brosjyren retter seg mot trenere og støttespillere for idrettsungdom på alle nivåer i Norge.

Retningslinjene baserer seg på den internasjonale olympiske komite (IOC) sin konsensus artikkel om REDs fra 2023, samt erfaringer helse- og ernærings-avdelingen ved Olympiatoppen og Sunn idrett har gjort seg gjennom en årrekke.

Hensikten med retningslinjene er å ivareta enkeltutøverens helse og gode og sunne idrettskulturer. Retningslinjene legger til grunn at **helse alltid kommer foran prestasjon.**



Prinsipper for å sette helse foran prestasjon

- Vurdering og ivaretagelse av helse gjelder både fysisk og psykisk helse.
- Dårlig ernæringsstatus får større medisinske konsekvenser for unge utøvere enn eldre utøvere. Unge utøvere skal derfor vurderes strengere.
- Beslutninger skal tas i team og i dialog med utøver og eventuelle andre, som familie og trenere.
- Tenk lengre enn den enkelte utøveren. Hva er mulige konsekvenser for laget og idrettsmiljøet dersom de omgås utøveren?
- Oppfølging og ny vurdering av risiko gjøres basert på fremgang eller manglende fremgang i utøverens fysiske og psykiske helse.

Spesifiserte retningslinjer

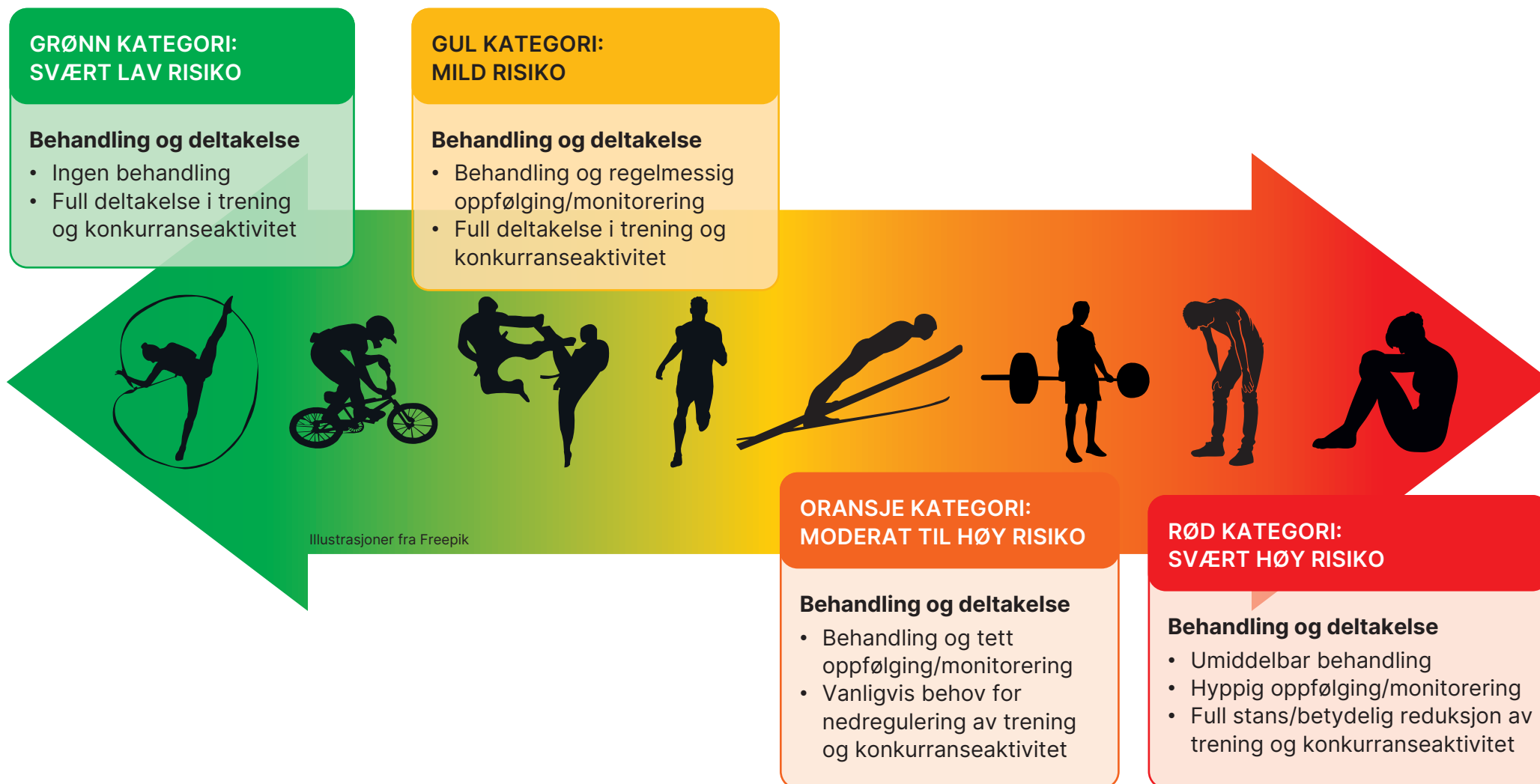
- Det skal avtales tilpasset aktivitet, og dette gjelder både aktivitetstyper og intensitet.
- Det kan noen ganger være nødvendig å nekte en utøver å stille opp i konkurranser. Dette er av hensyn til utøverens egen helsetilstand.

Det er alltid en individuell vurdering av risiko for REDs. Fastlege eller særforbundslege vil ofte være involvert. Hvilke tiltak som iverksettes, må vurderes ut ifra den enkeltes risiko, men også ut ifra konsekvensene for laget og miljøet rundt.



Kategorisering av risiko for REDs og anbefalinger for behandling og deltakelse i trening og konkurranse

Vurdering av risiko gjøres av helsepersonell. For mer informasjon, les brosjyren «Helse, ernæring og prestasjon – Klinisk verktøy for vurdering av REDs» på www.olympiatoppen.no



olympiatoppen.no
sunnidrett.no

Kontakt oss på:

sfteam@olympiatoppen.no

bekymret@sunnidrett.no



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