



SUNN IDRETT

Informasjon til foreldre

- om idrett og spiseforstyrrelser.

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 forebygge spiseforstyrrelser hos unge idrettsutøvere, og holde friske utøvere friske.

Målgruppen er utøvere i aldersgruppen 13-19 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. Det er også glidende overganger fra et avslappet forhold til mat og kropp, til at tanker og følelser om dette tar så stor plass at det kontrollerer livet.

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 barnet å vite om det er grunn til å bekymre seg eller ikke. Husk at alle kan få en spiseforstyrrelse.

Å ta tak i problemer på et tidlig stadium er sentralt! 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 kan du som forelder 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.
- Hormonelle endringer: Manglende/uregelmessig menstruasjon hos jenter, manglende morgen-ereksjon hos gutter.

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 og blir frustrert ved endringer.
- Sosial tilbaketrekning, velger bort sammenkomster, særlig de som involverer mat.

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 tegnene isolert sett ikke trenger å betyr at barnet har en spiseforstyrrelse. Er du i tvil, ta kontakt med fagkyndig personell.

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 eller far. 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 blir avvist, er det viktig at du fortsetter å vise at du bryr deg.

Hvis du har behov for informasjon eller veiledning, ta kontakt på bekymret@sunnidrett.no. Vår rådgivende psykolog tar så kontakt for samtale. Dette er en rådgivende tjeneste, ikke behandling.

Hvis barnet ditt har behov for oppfølging/behandling, bør dere ta kontakt med fastlege eller helsesykepleier. Helsepersonell vurderer behov for mer spesialisert oppfølging og kan henvise videre ved behov.

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.

Sett deg gjerne inn i kostholdsanbefalinger for unge idrettsutøvere. Les også Sunn idretts råd for matglede og gode mat- og måltidsvaner. Se **www.sunnidrett.no**

7 tips til matglede og gode matvaner

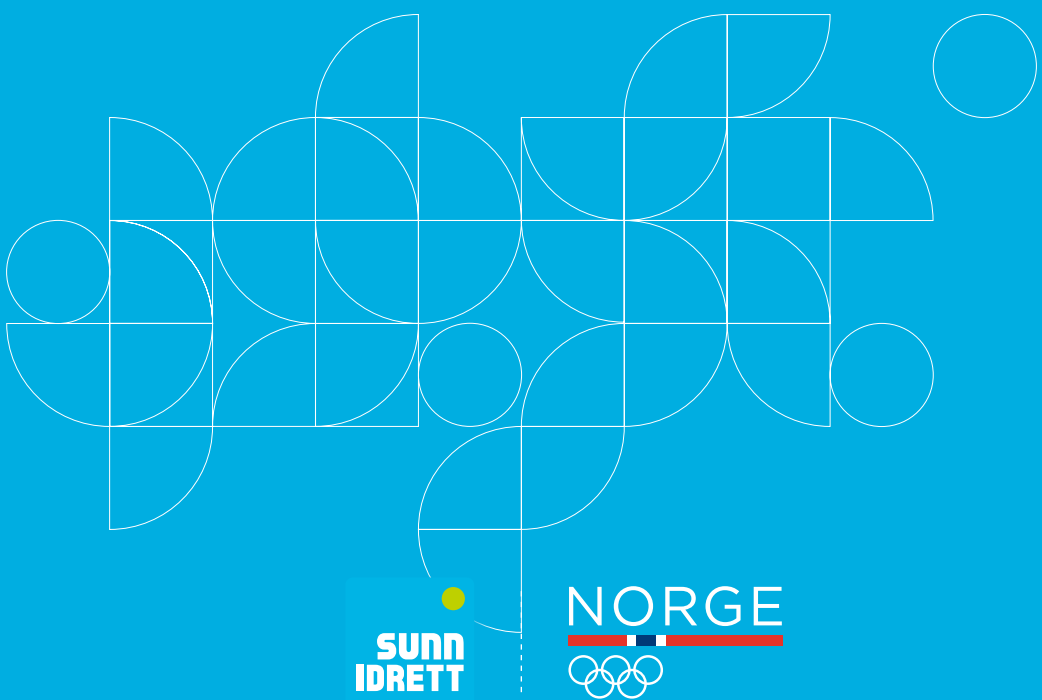
- 1** Skap gode og naturlige rammer for måltider. Spis sammen og vis at felles måltider er viktige og kan gi rom for gode samtaler, fellesskap og trivsel.
- 2** Fokuser mer på måltidet og det å ha det hyggelig sammen, enn på selve maten eller ingrediensene.
- 3** Ikke baksnakk maten eller omtal mat som ja- mat og nei- mat. Tilrettelegg for et variert kosthold, med mest av den næringsrike maten.
- 4** Snakk med barna om opprinnelse, matkultur og smaker, fremfor kalorier, fett og nei-mat.
- 5** La barna utforske matlaging og lær dem å lage enkle retter.
- 6** Unngå å snakke negativt om mat, kropp og utseende når barn hører på. De plukker opp mer enn man tror, og påvirkes av det de hører.
- 7** Dersom man selv har et anstrengt forhold til mat eller kropp, så forsøk å finne andre arenaer å leve ut dette, når barna ikke er tilstede.

Kontakt oss:

 POST
@sunnidrett.no

 INSTAGRAM
@sunnidrett

 FACEBOOK
facebook.com/sunnidrettnif



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