



Sunn Jenteidrett er et samarbeidsprosjekt mellom Norges Friidrettsforbund, Norges Orienteringsforbund, Norges Skiforbund (langrenn) og Norges Skiskytterforbund.

Sunn Jenteidrett har som mål å holde de friske utøverne friske og redusere spiseforstyrrelser i idretten.

Idrett og Spiseforstyrrelser

1.0 Forstyrret spiseatferd og spiseforstyrrelser

Idrett utgjør en av flere risikofaktor for å utvikle forstyrret spiseatferd eller spiseforstyrrelser. En spiseforstyrrelse handler ikke bare om problemer knyttet til slanking, energiinntak, måltider og type mat. Spiseforstyrrelser er mentale lidelser som viser seg i form av ulike spise- og vektrelaterte symptomer, og er en forstyrret måte å tenke og oppføre seg på når det gjelder forholdet til kropp, vekt, mat og relasjoner.

Det finnes ulike typer av spiseforstyrrelser og forstyrret spiseatferd.

1.1 Anorexia nervosa (anoreksi)

Anoreksi representerer den ekstreme restriktive spiseatferden hvor personen er svært engstelig for vektøkning og kan oppleve seg selv som overvektig til tross for undervekt. Anoreksi kjennetegnes av et stort vekttap grunnet nedsatt matinntak ofte i kombinasjon med overdreven fysisk aktivitet, forstyrret kroppsbilde og ekstrem kroppsfiksering. Tap av menstruasjon for jenter er en konsekvens av vekttapet.

Det starter gjerne med et økt fokus på å spise "sunt" eller en et ønske om å ta av noen kilo. Godteri kuttes ut, synlig fett skjæres bort og flere og flere matvarer blir



”forbudt” å spise. Til slutt er det meste ”forbudt” å spise, unntatt svært kalorifattig mat.

De som utvikler anoreksi blir ofte oppfattet som flinke og samvittighetsfulle. De har høyt ambisjonsnivå, og streber iherdig for å lykkes, og nå sine mål. Dersom de ikke lykkes, oppleves det som et stort nederlag. Tynn blir aldri tynn nok, og innvendig sliter de som utvikler anoreksi med tomhet, kulde og ensomhet.

Dersom du er trener for utøvere som du synes har lav kroppsvekt er det viktig å være klar over at lav kroppsvekt ikke nødvendigvis er et symptom. Det finnes andre symptomer, som vi kommer tilbake til.

1.2 Bulimia nervosa (bulimi)

Bulimi karakteriseres ved gjentatte sykluser med ukontrollert overspising og ”renselse” (tømming) som forekommer minimum to ganger per uke over en periode på tre måneder. Sykelige metoder som selvpåført oppkast, avførende midler, vanddrivende medikamenter, faste eller overdreven fysisk aktivitet blir brukt i den hensikt å forhindre vektøkning. Personer med bulimi er vanligvis normalvektige og har ofte et forstyrret kroppsbilde.

De som har bulimi har som regel en perfekt fasade og virker utadvendte og fornøyde. Det kan være vanskelig å forstå at de har problemer. De opplever som regel at de har to sider: en dyktig, velfungerende og god side, og en uakseptabel, kaotisk og dårlig side. Bulimikere er plaget av indre uro, skamfølelse, selvforakt, et svingende humør og kan virke deprimerte. De trekker seg ofte tilbake og isolerer seg fra sosiale sammenhenger.

1.3 Uspesifikke spiseforstyrrelser

De fleste utøvere som lider av forstyrret spiseatferd innfrir ikke alle diagnostiske kriteriene for anorexia nervosa eller bulimia nervosa og kommer inn under kategorien uspesifikke spiseforstyrrelser. Mange av disse veksler ofte mellom restriktive perioder og perioder med overspising og renselse. Ofte avhenger dette av om de befinner seg i eller utenfor konkurransesesong.

Når det gjelder spiseforstyrrelser befinner vi oss i grenselandet mellom hva som er normalt og hva som er sykkelig. Det er glidende overganger mellom det å ha symptomer på en spiseforstyrrelse og det å ha en klinisk spiseforstyrrelse. Mange kvinner har et vanskelig forhold til mat, kropp og vekt. Når dette fokuset tar en så stor plass at det går ut over livskvaliteten, er det grunn til å stille seg spørsmålet om en spiseforstyrrelse er under utvikling. Idrettsutøvere er, og skal være, bevisst hva de spiser. Dette er en del av en toppidrettsutøvers hverdag, og en av prestasjonsfaktorene. I mange idretter er vekt en prestasjonsfaktor, og det



er ikke unormalt å være opptatt av dette, men det skal ikke ha en for stor plass i utøveres bevissthet, spesielt ikke hos unge utøvere. Det er mange andre prestasjonsfaktorer enn vekt du som trener kan jobbe med i gruppen unge utøvere.

For idrettsutøvere vil alvorlighetsgraden av spiseforstyrrelsen og de fysiske og mentale krav som stilles i utøverens idrett ha betydning for helse, treningseffekt og prestasjonsevne. Trenerne har en viktig oppgave når det gjelder forebygging og tidlig oppdagelse. Du bør kjenne til de vanligste faresignaler og symptomer ved spiseforstyrrelser, og hvordan du som trener, i den settingen du er sammen med utøverne, skal fange opp disse. Du bør også vite hvordan du kan gripe fatt i en bekymring.

2.0 Hvorfor utvikler noen en spiseforstyrrelse? – Årsaksforhold

I forbindelse med pubertetsutviklingen er jenter spesielt sårbare for utvikling av spiseforstyrrelser. Mange opplever i denne fasen også press i forhold til å prestere i idrett, noe som gjør de ekstra sårbare og utsatt. Det er normalt at prestasjonene svinger i denne perioden. Som trener bør du være oppmerksom både på de fysiske og psykiske endringene knyttet til pubertetsutviklingen. Utøvere på samme alder kan være i helt ulike utviklingsfaser. Usikkerhet i forhold til egen kropp og identitet er typiske kjennetegn ved pubertet. Endringene i denne perioden oppleves ulikt fra person til person. Jenter er spesielt utsatt for utvikling av kroppsmisnøye ved at de i puberteten øker vekten ved økt fettvev. Det er utøverens egen opplevelse av dette som betyr noe og den behøver ikke være reell.

3.0 Noen risikoforhold

Prestasjonskultur

Idrettsutøvere på høyt nivå har ofte felles psykologiske karaktertrekk med personer med spiseforstyrrelser (ekstrem prestasjonsorientering, lav selvfølelse og hang til perfektjonisme). Disse trekkene kan man også finne igjen hos mange unge utøvere.

Tidlig spesialisering

Ved å spesialisere seg for tidlig kan enkelte utøvere som kommer i puberteten oppleve at deres naturlige kroppstype ikke lenger passer til den valgte idretten og fører for enkelte til drastiske slankeopplegg i forsøk på å hindre denne utviklingen.



Slanking i ung alder

For enkelte vil en vektreduksjon, i alle fall i en tidlig førstefase, bidra til prestasjonsfremgang. Gjentatt slanking og hyppige vektvariasjoner er assosiert med økt risiko for utvikling av spiseforstyrrelser. Det er høyere risiko for utvikling av spiseforstyrrelser dersom vektreduksjon eller endring av kroppssammensetning foregår uten veiledning. Unge utøvere skal ikke oppfordres til å slanke seg. Dersom de selv har et ønske om å redusere vekt eller endre kroppssammensetning, skal utøveren tas på alvor ved at du imøtekommer dens opplevelse av å være for tung, for stor osv. Du bør understreke at dette ikke er noe de bør gjøre på egen hånd, men at fagfolk, for eksempel en ernæringsfysiolog bør konsulteres.

Press fra trener

Som trener er du en viktig person i utøverens liv. For enkelte er det du sier det eneste riktige. Det dreier seg ikke alltid om direkte meldinger, det kan like gjerne være bekreftelse de har søkt fra deg. En utøver med lav selvfølelse vil kunne tolke ditt svar eller hentydning i en helt annen retning enn en som har høy grad av selvfølelse. Du bør derfor unngå så vel positive som negative kommentarer om utøvers vekt og kropp. Uttrykk deg heller i forhold til prestasjon, styrke, hurtighet osv

Stress og traumatiske forhold

Store livsforandringer eller livskriser kan øke risikoen for å utvikle spiseforstyrrelser. Disse endringene kan gi deg følelsen av å miste kontroll. For noen kan det å oppleve å ha kontroll over noe, for eksempel mat og vekt, gjøre det følelsesmessig lettere å takle de andre forandringene i livet. En skade eller et lengre sykdomsavbrekk kan for en idrettsutøver oppleves som et stort traume. Som trener bør du derfor være spesielt oppmerksom i slike tilfeller. I samarbeid kan dere utarbeide et alternativt opplegg. Vis at du bryr deg og inkluder utøveren i laget evt med andre oppgaver.

Fokus på vekt og kropp

Idrettsmiljøer er miljøer der kropp og vekt ofte har en fremtredende plass. Vær bevisst de normer og verdier som eksisterer blant trenere, ledere, foreldre og utøvere i forhold til det som har med vekt og kropp og gjøre. Presset om å oppfylle den enkelte idrettens kroppsideal fører til at mange er ekstremt opptatt av både vekt og utseende. Dette gjør de sårbare kombinert med andre faktorer slik som lav selvfølelse.

4.0 Komplikasjoner

Spiseforstyrrelser kan medføre alvorlige helsekonsekvenser. Jo tidligere man kan gripe inn for å stoppe en uheldig utvikling, jo kortere er behandlingstiden og man blir forttere frisk.



Når det gjelder kvinnelige utøvere snakker vi mye om komplikasjoner knyttet til "den kvinnelige utøvertriaden", som betyr forstyrret spiseatferd, menstruasjonsforstyrrelser og redusert beinmasse. Utviklingen av triaden starter ofte med energiunderskudd som gjør at kroppen går på sparebluss for å spare energi. Som et resultat av dette slutter kroppen å produsere østrogen, jenter slutter å menstruere og kroppen kan ikke bygge beinmasse. Flere undersøkelser viser en overhyppighet av skader hos kvinnelige utøvere som ikke menstruerer, blant annet øker risikoen for stressbrudd.

For lavt energiinntak hos gutter vil også påvirke beinmineraltettheten.

5.0 Hva bør du som trener se etter?

Det eksisterer ikke et enkelt eller allmenngyldig svar på dette. En spiseforstyrrelse arter seg ulikt fra person til person. Mange er flinke til å skjule problemene, noe som gjør det vanskelig å fange opp. Vær oppmerksom at man ikke må være tynn for å ha en spiseforstyrrelse, noen er tynne, noen er overvektige, men de fleste er normalvektige. Stol på magefølelsen din om "at her er det noe som ikke stemmer".

Vi presenterer her noen tegn og endringer du kan se etter, men vær oppmerksom på at disse hver for seg ikke behøver å bety at noen har en spiseforstyrrelse. Har man flere tegn som opptrer samtidig bør man være på vakt. Det er bedre å spørre en gang for mye enn en gang for lite.

Endringer på kroppen	<ul style="list-style-type: none"> • Vekttap (anoreksi) • Vekten svinger (bulimi) • Fryser, har ofte lag på lag med klær, får blålig hud (på hender, føtter og lepper) • Får dunaktig hår i ansiktet (typisk overleppe) • Hyppige, uforklarlige skader (ofte muskulære, for eksempel får mange problemer med lårmuskulatur, som kan skyldes underernæring/ for lavt væskeinntak) • Hodepine og/eller magesmerter. Dette kan skyldes rent fysiske problemer (for lite næring/væske, fordøyelsen fungerer ikke), men det kan også være psykisk • Svimmelhet
Endringer i treningssammenheng	<ul style="list-style-type: none"> • Trening får en enda større plass i utøverens liv, og nærmer seg det fanatiske. • Legger inn ekstra økter i tillegg til treninga med klubben eller med laget, og som ikke var vanlig før (løper for eksempel hjem etter treninga) • Mål for trening dreies bort fra det som er hensiktsmessig i forhold til idretten og over på trening for å forbrenne kalorier • Trekker seg tilbake i treningsgruppa (blir mindre synlig enn før, har mer enn nok med seg og sitt) isolerer seg og unngår sosiale sammenkomster • Presterer dårligere. (NB! I en begynnende fase av anoreksi kan utøveren oppleve prestasjonsfremgang, "alt går så mye lettere", før man får et reall tilbakeslag og går "rett i kjelleren")

<p>Endringer i forhold til mat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spiser mindre og mindre • Ønsker mer og mer å spise for seg selv (alene) • Mer og mer opptatt av "å leve sunt" – kutter ut godteri, skjærer bort synlig fett. • Stadig flere mattyper blir "forbudt" å spise. • Skyldfølelse hvis spiser mer enn planlagt • Spiser sakte, pirker i maten • Liker å lage mat til andre, baker og kokker, men spiser ikke selv • Spiser mye sukkerfrie pastiller, tygger tyggis, drikker mengder kalorifattig drikke
<p>Følelsesmessige endringer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Humøret styres av vekten • Rastløs, urolig og deprimert • Redusert konsentrasjon • Benekter å være syk/ ha problemer • Lav selvtillit • Trett og problemer med å sove

6.0 Hva gjør jeg når jeg er bekymret for en utøver?

Det er vanlig å føle usikkerhet når en er bekymret eller i tvil. Kanskje håper du at det går over av seg selv. Dessverre er dette sjelden tilfelle. Det er derfor viktig at du tar signalene på alvor. Du eller en annen voksen som du vet har utøverens tillit bør ta opp bekymringen med den det gjelder. Vær tydelig på hva du har sett og hvorfor du er bekymret. Det er ikke din oppgave å diagnostisere, så derfor skal du ikke direkte konfrontere utøveren med at du tror han eller hun har en spiseforstyrrelse.

Eksempel på startsamtale

"Jeg har bedt deg om en samtale, fordi jeg opplever at noe har endret seg siden vi startet sesongen. Har du kjent noe på det?". (Vanligvis svarer utøverne ja eller nei, noen svarer at de er slitne).

"Slik jeg har opplevd det den siste tiden så virker det som om du varierer veldig når det gjelder overskudd, humør, innsatsvilje. Opplever du noe variasjon og vet du i tilfelle hvorfor?"

"Sover du nok, hvordan er forholdet til mat og trening etc?"

Etter en førstesamtale som du har planlagt er det viktig at du følger opp videre.

<ul style="list-style-type: none"> • Møte avsluttes med avtale om neste møte. Bli enige om tid og sted. Si noe om hva du mener utøveren trenger av oppfølging. Vær tydelig på hvem du vil kontakte (helsesøster, foreldre, fastlege). Kanskje har utøveren noen tanker omkring dette.
<ul style="list-style-type: none"> • Bruk tiden frem til neste møte med å sjekke med andre rundt utøveren (for eksempel andre trenere eller helsesøster) som kan ha observert noe.
<ul style="list-style-type: none"> • Etter at utøveren har hatt samtale med helsepersonell blir det den helsefaglige personens oppgave å vurdere hvem som skal involveres i det videre arbeidet. Din oppgave som trener blir ofte å tilrettelegge for alternativ trening og revidere trenings- og prestasjonsmål



Personer med spiseforstyrrelser har ofte behov for å benekte symptomer. Det er som oftest en forsvarsmekanisme som gradvis må jobbes med. Å benekte symptomer er et symptom i seg selv. Derfor kan det være lurt å tenke igjennom ulike scenarier før du har det første møte.

Som trener er ditt ansvar å registrere, identifisere, ta tak i problemene og henvise videre. Du er ingen behandler, men en trygg voksenperson som uttrykker bekymring for det du og eventuelt andre ser, som bryr deg og er til stede som et medmenneske.

Trenger du ytterligere råd og veiledning kan du ringe Sunn Jenteidrett sin bekymringstelefon som kan gi deg råd, veiledning og støtte hvis du har spørsmål omkring idrett og spiseforstyrrelser, Tlf. nr **4815 4444**. Se også www.sunnjenteidrett.no for mer informasjon og råd om hvordan du kan forebygge spiseforstyrrelser blant unge utøvere.

