

HANDBOK

DEN HÅLLBARA IDROTTAREN

HITTA DIN BALANS

OM ENERGIBALANS, ENERGIBRIST OCH ÄTSTÖRNINGAR



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Riksidrottsförbundet



**JÄMSTÄLLDHETS
MYNDIGHETEN**

INNEHÅLL

- s. 3** INTRODUKTION TILL MATERIAL
- s. 4** DEL 1: HELHET & BALANS
- s. 8** DEL 2: ENERGIBRIST, ÄTSTÖRNING OCH/ELLER ÖVERTRÄNING?
- s. 11** DEL 3: TECKEN SOM KAN TYDA PÅ ENERGIBRIST ELLER ÄTSTÖRNING
- s. 15** DEL 4: VIKTENS BETYDELSE FÖR DIN HÄLSA OCH HÅLLBARA IDROTTSSATSNING
- s. 21** DEL 5: MATEN ÄR ETT BEKYMME FÖR MIG – VAD GÖR JAG NU?
- s. 23** DEL 6: ORO FÖR EN KOMPIS – VAD GÖR JAG?
- s. 25** DEL 7: HÄLSOSAMT LEDARSKAP – HUR SKA DU TÄNKA SOM TRÄNARE?
- s. 31** DEL 8: TILL DIG SOM ÄR VÅRDNADSHAVARE/FÖRÄLDER
- s. 34** DEL 9: SKIDFÖRBUNDETS MÅL
- s. 36** KÄLLOR

Denna bok har tagits fram under ledning av Svenska Skidförbundet i samarbete med Riksidrottsförbundet och Jämställdhetsmyndigheten.

FÖRFATTARE: Martina Höök, Emma Forsén Mantilla, Emma Lindblom, Göran Kenttä, Jan Wall

Introduktion till materialet

Det här materialet handlar om att sträva efter en hållbar energibalans som aktiv – för att må bra, utvecklas inom idrotten och hålla långsiktigt.

Materialet riktar sig till aktiva, föräldrar/vårdnadshavare och tränare inom idrotten. Språket och vissa begrepp är anpassade för att alla i målgruppen ska förstå och ta till sig av informationen. Förhoppningen är att materialet ger lättillgänglig kunskap i ämnen som kan vara svåra att prata om, och att den ökade kunskapen kan bidra till en rolig, lång och hälsosam aktiv karriär. Du kan läsa allt eller valda delar som känns relevanta för dig. Se gärna materialet som en handbok som du kan komma tillbaka till när frågor inom området dyker upp.

TILL DIG SOM ÄR TRÄNARE ELLER FÖRÄLDER/VÅRDNADSHAVARE

Del 1–6 i detta material är främst skriven för individer som är aktiva, men det är viktigt att även du som tränare eller vårdnadshavare läser och tar till dig av informationen. Innehållet i del 7 och 8 riktar sig mer specifikt till dig som är tränare, förälder eller vårdnadshavare. Del 9 innehåller Skidförbundets mål.

DEL 1.

HELHET & BALANS

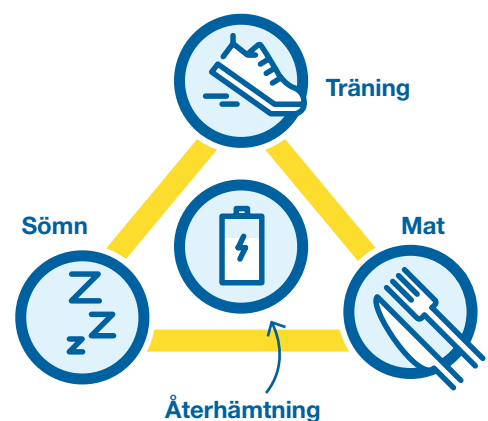


HELHET & BALANS

Vi (Svenska Skidförbundet, SSF) vill att du ska må bra och ha roligt när du idrottar. Vi vill att du ska orka med vardagen (träffa kompisar, gå till skola/ jobb, umgås med familjen o.s.v.) samtidigt som du ska få bästa möjliga förutsättning att få ut det du vill på träning och tävling. Som aktiv måste du få ordning på många delar för att skapa grunden till en bra och hållbar idrottskarriär.

Vi vet att det finns många funderingar kring mat, kropp och vikt. Vi vet också att det finns en hel del tips, råd och idéer kring dessa ämnen, exempelvis på sociala medier. Viss information är bra och riktad till dig som aktiv, medan annan information kanske varken är sann, eller riktad till dig. Kom ihåg att alltid vara källkritisk och fundera över vem informationen är avsedd för och vem/vilka som är avsändare.

För att du ska få en hållbar idrottskarriär behöver du sträva efter en balans mellan alla delar som krävs för att utvecklas som idrottare. Några stora grundläggande delar är sömn, mat och träning (figur 1 och 6). När du har en bra balans mellan dessa leder det till en god återhämtning och utveckling. Kom ihåg att när din träningsbelastning ökar, genom fler, längre eller hårdare pass, måste du vila mer och även anpassa din sömn. Du behöver också öka ditt energiintag så du får i dig tillräckligt med energi, som motsvarar den ökade träningsbelastningen. Det är inte den som tränar mest utan den som tränar klokast, utifrån sina förutsättningar, som oftast utvecklas mest och därmed presterar bättre.



Figur 1

Matvanor, sömn och träning måste anpassas efter varandra. Ökar du träningen behövs mer mat (energi) och sömn, så att du kan återhämta dig på bästa sätt.

TÄNK TILL: Tränar du mer än förra säsongen eller har du planerat att öka träningsbelastningen den närmaste tiden? I så fall behöver du även se över dina mat- och sovanor så att du kan tillgodogöra dig träningen, utvecklas och må bra, både fysiskt och psykiskt. Är du tränare, påminn de aktiva om att anpassa mat, sömn, vila och avkoppling vid ökad träningsbelastning. Det är värdefullt om du som tränare förbereder den aktive när en tuffare dag, vecka eller period kommer och vad det innebär, som exempelvis innan läger.

ENERGIBEHOV & PRESTATION



Aktiva behöver äta tillräckligt med energi samt variera sitt matintag. Du behöver därför vara medveten om hur mycket och vad du behöver äta för att må bra så att du kan prestera – både på träning och tävling. Att äta tillräckligt är en mycket viktig förutsättning för att du ska orka. Om du dessutom äter varierat ökar dina chanser att få i dig alla näringsämnen du behöver.

Kom ihåg att all aktivitet kostar energi, inte enbart idrottande, styrketräning eller konditionsträning som löpning eller cykling. Alternativ träning som simning, spinning eller aktiviteter som långfärdsskridskor kräver också energi. Tänk på att även en promenad med hunden, cykelturen till träningen, shoppingturen och tentapluggandet kräver energi.

Kroppens energistatus uttrycks ofta som energibalans eller energitillgänglighet. Energiförbrukning är när ditt energiintag (mat/dryck) motsvarar kroppens totala energiutgifter över tid. Energitillgänglighet är den mängd energi som finns kvar till kroppens grundläggande fysiologiska processer när den mängd energi som används under träning dras bort från energiintaget du har via kosten. Många idrottare har en aktiv livsstil, och håller igång även när de inte tränar. Är målsättningen att må bra och utvecklas som idrottare gäller det att alltid tänka till och se till att du strävar efter en bra balans.

TÄNK TILL: Äter du tillräckligt och varierat även på dina vilodagar? Även under en vilodag behövs energi och en vilodag är ett bra tillfälle att fylla på dina kolhydratförråd. Kroppen behöver energi även om du spenderar en heldag i sängen och tittar på serier eller spelar tv-spel. Kroppen bryts ned under träning och byggs upp under vila, det behövs därför energi för att bygga upp kroppen kontinuerligt, även under vilodagar.

Figur 2

Energi in får du av mat och dryck. Energi ut (kroppens totala energiutgifter över tid) förbrukas genom viloämnesomsättning, dietär termogenes (nedbrytning av mat) och aktivitet.

Hur mycket du behöver äta (ditt energibehov) beror på dina totala energiutgifter, som består av tre faktorer:

VILOÄMNESOMSÄTTNING

Energin som kroppen använder för att hålla alla grundläggande fysiologiska processer igång, som att hjärtat slår och att hjärnan fungerar. Även återuppbyggnad av celler, tillväxt samt att upprätthålla kroppstemperatur, hormonbalans och immunfunktion kräver energi.

DIETÄR TERMOGENES

Energin som går åt till att bryta ned maten du äter.

DAGLIG AKTIVITET

Vardaglig rörelse samt träning.

Hållbara matvanor

Kunskap om vad/när du behöver äta är nyckeln till bra matval. Måltiderna samt vad du lägger på tallriken anpassar du efter ditt schema samt energibehov. Det finns inte en kosthållning som passar alla utan du måste hitta vad som fungerar och är rätt för dig. Här kommer generella tips till bra matvanor.

DU BEHÖVER ÄTA ALLA DINA MÅLTIDER:

- ✓ frukost
- ✓ lunch
- ✓ mellanmål
- ✓ middag
- ✓ kvällsmål

Beroende på ditt schema kan du behöva två frukostar eller två middagar alternativt flera mellanmål under dagen.

Den aktives tallrik; fyll en hel normalstor tallrik med en kolhydratkälla (exempelvis pasta/ris), lägg på proteinkälla (exempelvis kyckling-/laxfilé) toppa med säs och grönsaker/alternativt ha grönsaker på tallrik bredvid.

Mellanmål/kvällsmål kan exempelvis vara gröt med mjölk eller fil med müsli plus mackor med pålägg plus frukt. Bara frukt är INTE tillräckligt.

Om du har en lång dag med träning är det viktigt att du tar med dig något att äta under träningen samt att du tar med dig ett återhämtningsmål att äta direkt efter träning.

FÖRSLAG PÅ HUR DU KAN VARIERA DITT MATINTAG

Måltid 1:

Spaghetti, köttfärssås, morot

Måltid 2:

Potatis, bröd, lax, säs, broccoli, ärtor

Måltid 3:

Mathavre, kycklinggryta, spenatsallad

Måltid 4:

Ris, bön- och grönsaksgryta

Du kan äta allt – men inte jämt. Ät dig mätt på mat och drick dig otörstig med vatten, njut även av godsaker eller snacks ibland.

När behöver du vara extra uppmärksam på att äta tillräckligt?

DU BEHÖVER VARA EXTRA UPPMÄRKSAM NÄR...

- du ökar din träningsbelastning – det kräver mer energi.
- du har tuffa träningsdagar eller tävlingar – dessa kostar mer energi och en del tappar aptiten vid tuff ansträngning.
- du reser - det kan vara svårt med regelbundna måltider under resor.
- livet förändras - exempelvis vid flytt eller om en relation avslutas/påbörjas.
- du umgås med vissa grupper – ibland känns det otryggt att äta tillsammans med andra.
– Kom ihåg: jämför dig inte med någon annan, gör det som är bäst för dig.
- du har vilodag – många idrottare slarvar med maten och äter för lite de dagar de inte tränar.
- du är sjuk eller skadad – även återhämtning från sjukdom och skada kräver energi.
- du tränar alternativt (icke idrottsspecifik träning) – även denna träning kostar energi.
- många människor omkring dig är sjuka – energibalans över tid stärker ditt immunförsvar.
- du är på hög höjd eller i varmt väder – kan försämra din aptit och påverka ämnesomsättningen.
- det är kallt ute – det kräver mer energi att hålla värmen.
- Du är på träning länge och missar lunch/mellis.

Du behöver äta och återhämta dig

även om du upplever att du haft ett mindre lyckat träningspass. Du behöver ALLA dina måltider även efter sämre träningspass eller när du varit tvungen att avbryta. Hoppas du över måltider eller äter för lite kommer detta successivt påverka din prestation och ditt välmående negativt.

Återigen: tänk på att det inte är mest träning som leder till bäst resultat utan att det är rätt träning och en god balans (mat/sömn) som gör att du utvecklas, når din optimala prestationsförmåga och håller i längden.

TÄNK TILL:

Har du fått en träningsplan från din tränare? Vill du justera den, exempelvis genom att lägga till pass, träna hårdare eller längre, då bör du först prata med din tränare. Är du tränare, prata regelbundet med den aktive om de följer planen eller om de gör egna ändringar (var särskilt uppmärksam om de lägger till, alternativt ligger på för hög intensitet).

DEL 2.

***ENERGIBRIST, ÄTSTÖRNING
OCH/ELLER ÖVERTRÄNING?***



Energibrist, ätstörning och/eller överträning?

Långvarig energibrist och/eller låg energitillgänglighet kommer påverka hälsa, välmående och prestation negativt, oavsett anledning till energibristen. I många fall beror det på bristande kunskap där idrottaren helt enkelt inte vet hur mycket energi som krävs för att fungera optimalt, både fysiskt och psykiskt. I andra fall kan det bero på psykisk ohälsa, framförallt ätstörningsproblematik. I några fall beror energibristen på sjukdomsproblematik, födoämnesallergi eller medveten viktnedgång. Det är alltså möjligt att ha energibrist utan att ha en ätstörning, men det är viktigt att veta att man kan vara drabbad av en ätstörning utan att ha energibrist. Läs mer om ätstörningar på nästa sida.

**OAVSETT ANLEDNING TILL ENERGIBRISTEN
KAN OCH BÖR DEN RÄTTAS TILL!**

RELATIV ENERGIBRIST INOM IDROTT

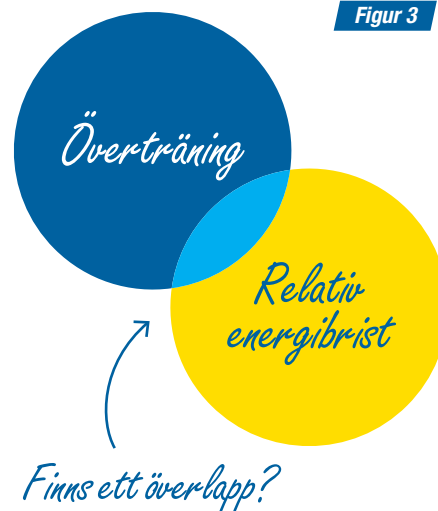
Relativ energibrist (Relative Energy Deficiency in Sports, RED-S) är ett tillstånd inom idrotten som kännetecknas av långvarig låg energitillgänglighet, som medför negativa konsekvenser för hälsan, exempelvis benskörhet och hormonrubbingar. Det har också en negativ inverkan på prestation via exempelvis försämrade uthållighet, minskad muskelstyrka, ökad risk för överbelastningsskador och försämrade bedömningsförmåga.

Läs mer om RED-S:
IOC consensus statement on relative energy
deficiency in sport (RED-S): 2018 (BMJ Journals)

”VISSA PERSONER MED ÄTSTÖRNING ÄTER RESTRIKTIVT OCH BLIR DÄRFÖR PÅ SIKT LÅGVIKTIGA, MEN DE ALLRA FLESTA MED ÄTSTÖRNINGSPROBLEMATIK ÄR NORMAL- ELLER ÖVERVIKTIGA”



Figur 3



ÖVERTRÄNINGSSYNDROM

När vi belyser energibrist och ätstörningar vill vi också nämna överträningssyndrom, eftersom det i många fall förekommer samtidigt som energibrist och ätstörning.

Överträningssyndrom är ett tillstånd som orsakas av en lång tids överbelastning i kombination med bristande återhämtning. Överbelastning kan komma av träning eller annan påfrestning (exempelvis stressande livshändelser som påverkar förmågan att återhämta sig).

När kroppen utsätts för stress och bristande återhämtning under en längre tid kan en icke önskvärd mental och fysisk trötthet följa som försämrar personens prestationsförmåga. Andra tecken på negativ överträning är humörförändringar och förändringar i sömnkvalitet, hjärtfrekvens och blodtryck. Att återhämta sig till tidigare normala prestationsnivåer kan ta lång tid när en person drabbats av överträningssyndrom. De negativa följderna av omfattande överträning för exempelvis prestation kan alltså orsakas av en kombination av negativ överträning och energibrist.

Det är inte helt enkelt att veta om en person har energibrist, ätstörning eller om överträning är en del i problematiken (figur 3). Detta behöver bedömas av läkare eller andra personer som har kunskap inom området (till exempel dietist/psykolog). Utifrån en ordentligt genomförd bedömning avgörs sedan vilken typ av insats personen skulle bli mest hjälpt av.

ÄTSTÖRNINGAR

Ätstörningar är ett samlingsbegrepp för flera olika allvarliga psykiatriska sjukdomar där ett problematiskt ätande är den centrala faktorn.

Gemensamt för samtliga ätstörningar är en upptagenhet kring mat och ätande, ett missnöje med den egna kroppen och i många fall en negativ självbild. Personer som är drabbade av ätstörning drar sig ofta undan socialt och kan bli alltmer nedstämda. Mat och ätande blir kopplat till jobbiga känslor som exempelvis ångest, skuld och skam. Vissa personer med ätstörning äter restriktivt och blir därför på sikt lågviktiga, men de allra flesta med ätstörningsproblematik är normal- eller överviktiga. Vissa pendlar mellan att äta restriktivt och att äta väldigt stora mängder mat, med en upplevelse av att inte kunna kontrollera sitt ätande och/eller sluta att äta. Vissa kompenserar också för sitt matintag på olika sätt; t.ex. genom träning och fysisk aktivitet. Träningen och den fysiska aktiviteten upplevs då som ett absolut måste och blir ofta tvångsmässig. Det går oftast inte att se på en person om hen är drabbad av en ätstörning. Det är därför inte helt enkelt att avgöra om man själv, eller någon i ens närhet, är drabbad. Det finns dock vissa kännetecken som det är bra att ha koll på (se figur 4 och 5). Vill du lära dig mer om olika ätstörningarna så har Karolinska Institutet bra information, se nedan.

Läs mer här:

Olika ätstörningar – vad är skillnaden? (ki.se)
Sjukdom med många ansikten (ki.se)

Eller lyssna här:

Medicinetarna #63: Fri från ätstörningar?

DEL 3.

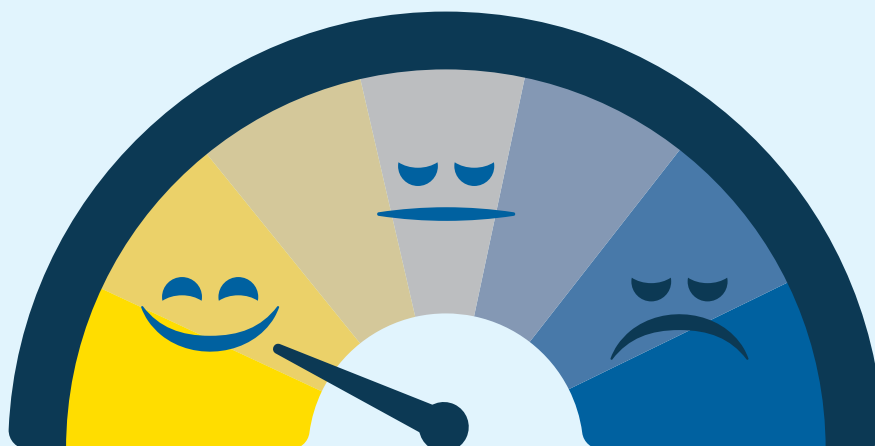
***TECKEN SOM KAN TYDA PÅ
ENERGIBRIST ELLER ÄTSTÖRNING***

– Har du koll på helheten?



Tecken som kan tyda på energibrist eller ätstörning – har du koll på helheten?

Här presenterar vi kännetecken för att vara i balans, viktiga tecken som kan tyda på energibrist och viktiga tecken som kan tyda på ätstörning. Vad gäller tecken på energibrist och ätstörning kan du känna igen dig i flera, i några få eller enstaka. Dessa tecken kan även bero på annat men om du känner igen dig, läs gärna del 5 i det här materialet.



Figur 4

TECKEN PÅ BALANS

- ✓ Mår bra.
- ✓ Orkar träning, skola, jobb och vardag.
- ✓ Sover bra.
- ✓ Genomför ofta bra/okej pass.
- ✓ Utvecklas i din träning.
- ✓ Positiv självkänsla.
- ✓ Bra energi.
- ✓ God förmåga att hantera livets mot- och medgångar.
- ✓ Goda relationer.
- ✓ Har roligt, både på träningen och i vardagen.
- ✓ Kan njuta av mat.
- ✓ Flexibilitet – att inte alltid behöva följa tränings- och kostupplägg till punkt och pricka.
- ✓ Har regelbunden menstruation.
- ✓ Har regelbunden sexlust.

TECKEN PÅ ENERGIBRIST

- ✓ Ovanligt trött.
- ✓ Svårt att sova eller sover mer än vanligt.
- ✓ Fler sjukdagar, svårt att bli frisk exempelvis från förkylning. Tips: notera sjukdagar i träningsdagboken.
- ✓ Skador och/eller fler "känningar".
- ✓ Orkar bara träning, inte vardagen.
- ✓ Förändrad aptit.
- ✓ Svårigheter att få i sig tillräckligt med mat i relation till träningsmängd.
- ✓ Oregelbunden/utebliven mens.
- ✓ Låga testosteronnivåer.
- ✓ Ingen sexlust eller att morgonerektionen försvinner.
- ✓ Fryser, svårt att hålla värmen.
- ✓ Utebliven träningsrespons (träningen "ger" inget), fler exempel nedan:
 - ✓ Kan inte bygga muskler.
 - ✓ "Betongben".
 - ✓ Inget "tryck".
 - ✓ Svårt med rikttnings-/tempoförändringar.
 - ✓ Högre puls eller att pulsen inte svarar.
 - ✓ Seg känsla i kroppen.
 - ✓ Går tom på pass.
- ✓ Sämre motivation.
- ✓ Inget känns kul.
- ✓ Koncentrationssvårigheter.
- ✓ Humörsvängningar.

TECKEN PÅ ÄTSTÖRNING

- ✓ Många tankar kring mat; när, var, hur och vad som ska ätas.
- ✓ Sätter upp fler och fler så kallade regler kring ätande och matintag.
- ✓ Minskade portioner, överhoppade måltider, uteslutning av vissa livsmedel.
- ✓ Upplevelse av att äta för mycket, att inte kunna kontrollera sitt ätande eller inte kunna sluta äta när du är mätt.
- ✓ Ökad fixering vid vikt och att reglera vikt.
- ✓ Siffrorna på vågen har stor betydelse för måendet.
- ✓ Missnöje med kropp och figur.
- ✓ Egenskapade villkor för matintag. "Om jag inte har förbränt X, kan jag inte äta Y".
- ✓ Vill helst inte äta med andra.
- ✓ Mer innesluten och upptagen av egna tankar.
- ✓ Ökad nedstämdhet, trötthet, koncentrationsbrist och huvudvärk.
- ✓ Förändring i träningsmönster, se även listan bredvid.
- ✓ Tränar för att bränna kalorier snarare än för att utvecklas och må bra.
- ✓ Kompenserar för mat genom att t.ex. träna mer eller kråkas.

Obs! Energibrist eller ätstörning behöver inte betyda förändrad vikt/viktnedgång. Man kan ha energibrist eller en ätstörning utan att vikten förändras. Så med andra ord, som aktiv kan du inte bedöma om du äter tillräckligt genom att enbart kontrollera vikten.

Vad händer i kroppen?

Vad kan hända i kroppen, fysiologiskt och psykologiskt, om du äter för lite?
Vilka negativa effekter har det på hälsa och prestation?

ÖKAD RISK FÖR ÄTSTÖRNING

- ✓ Ökad upptagenhet av mat och ätande
- ✓ Ökad upptagenhet av kroppen/vikten
- ✓ Ev. Kompensatoriskt beteende
- ✓ Ökad tvångsmässighet

ÖKAD RISK FÖR DEPRESSION /ANNAN PSYKISK OHÄLSA

- ✓ Humörsvängningar
- ✓ Nedstämdhet
- ✓ Irritation
- ✓ Sömnstörningar

HJÄRNANS FÖRMÅGOR KAN PÅVERKAS

- ✓ Försämrade koordination
- ✓ Försämrade koncentration
- ✓ Försämrade arbetsminne
- ✓ Försämrade uppmärksamhet

ÖKAD SKADERISK /FLER SJUKDAGAR

- ✓ Försämrade benhälsa
- ✓ Försämrade immunförsvar

UTEBLIVET TRÄNINGSSVAR

- ✓ Försämrade uthållighet/kondition
- ✓ Minskade kolhydratförråd
- ✓ Försämrade muskelstyrka
- ✓ Minskad kraftutveckling
- ✓ Försämrade återhämtning

NEGATIV PÅVERKAN PÅ KROPPEN

- ✓ Hämmad tillväxt
- ✓ Mag-/tarmproblem
- ✓ Försämrade energiomsättning
- ✓ Försämrade blodvärden
- ✓ Utebliven/oregelbunden mens
- ✓ Låga testosteronnivåer

Figur 5



DEL 4.

***VIKTENS BETYDELSE FÖR DIN HÄLSA
OCH HÅLLBARA IDROTTSSATSNING***



ELEFANTEN I RUMMET

Viktens betydelse för din hälsa och hållbara idrottssatsning

Har du hört talas om elefanten i rummet? Det alla vet men ingen vågar prata om och därför undviker. Vi vill prata om elefanten. Många tycker det är jobbigt med dagens kroppsideal. Det är stort fokus på vikt och framför allt låg vikt, samtidigt som kroppen ska se ut på ett visst sätt inom många idrottsgrenar. Detta gäller även utanför idrotten.

Vi behöver därför öppna upp och prata om det här ämnet för att inte låta det vara en elefant i rummet. Det kan vara så att du eller någon du känner har testat att banta för att minska i vikt. Det luriga med viktnedgång är att det till en början kan upplevas positivt och belönande. Kanske känner du dig lite lättare och starkare. Kanske får du beröm av din tränare och andra betydelsefulla personer inom idrotten för din ändrade kroppsform. Kanske känner du dig stolt över att du lyckas kontrollera din kropp. Omgivningen kan inledningsvis uppleva att en person som börjat gå ner i vikt är gladare och mer energifylld.

Men det är just detta som är så farligt och kan bidra till att bantningen övergår i en ätstörning. Med tiden kommer de första positiva känslorna att avta och bantningen/viktnedgången slutar upplevas som belönande. I stället kan det bli så att du måste fortsätta med beteendet för att undvika jobbiga känslor (som ångest och oro). Du kan uppleva att du blir både trängd och låst av dina egna regler kring mat och träning. Det kan också finnas en stor rädsla för vad som händer med din kropp, vikt och prestation om du går tillbaka till ett mer normalt ätande och/eller tränande. Du kan också uppleva att det finns en oro för vad andra ska tycka och tänka.

ÄR VIKTEN SÅ VIKTIG?

Det är mycket viktigt att ha respekt för de risker som en viktjustering kan medföra, oavsett om det sker med ett professionellt stöd eller inte. Därför bör vi också vara uppmärksamma på hur vi tänker, känner och pratar om vikt och kroppsform. Vi behöver prata om och ta oss an elefanten i rummet.

Börja reflektera själv; är siffrorna på vågen avgörande för ditt mående och din självkänsla? Äter du för att bli mätt, sluta vara hungrig, för att det är gott eller för att utvecklas som idrottare? Genomför du ett träningspass för att utvecklas eller för att bränna kalorier och bli av med ångest?

Fundera vidare om du kanske någon gång har tänkt eller hört andra säga något av följande:

Vi borde deffa inför...

Borde jag gå ner i vikt?

Har man magrutor uppnår man en viss standard, har man dem inte är man mindre bra.

Jag är större än mina konkurrenter.

Jag ser inte fit ut!

Om man går ner i vikt kommer man åka fortare och om man väger lite mer kommer man inte alls åka lika fort.

Den här typen av tankar eller kommentarer bidrar till ett klimat där kroppsform och vikt får alltför stort utrymme. Om du upplever att vikt, kroppsform och tankar om att ändra din kost har stor betydelse för dig är det viktigt att du läser del 5 i den här handboken.

Vikten kan ha betydelse i din idrott, men det finns en mängd andra faktorer som du först MÅSTE ta hänsyn till för att kunna prestera och må bra.

Figur 6



Vi börjar från början, vad behövs för att du ska kunna idrotta på din nivå och samtidigt orka med skola/jobb och vardag?

Som du ser i figur 6 är det många viktiga delar i den aktives livspussel. Det finns många faktorer du måste ta hänsyn till. Dessa faktorer bidrar till din totala belastning under 24 h, 365 dagar om året. Det är viktigt att vara hållbar och välmående långsiktig. I sammanhanget är sannolikt en eventuell viktnedgång av liten eller till och med obefintlig betydelse. Särskilt med tanke på alla negativa effekter som långvarig energibrist och/eller åtsörning (som kan uppkomma av försök att gå

ner i vikt) har för hälsa och prestation (se del 3).

Värt att notera är att fler av tidigare nämnda tecken (se figur 4 och 5) även är kopplade till kortvarig energibrist (exempelvis tillfällig viktnedgång inför en tävling), i synnerhet om du gör det på egen hand utan professionell vägledning.

Har du funderingar kring din vikt, kosthållning eller träning, prata med din tränare eller någon annan du har förtroende för som har kunskap och kan stötta dig i hur du ska tänka. Att kommunicera med andra om dina funderingar är en viktig del i pusslet för att du ska vara hållbar som aktiv.

Viktuppgång

När det pratas om kroppsvikt inom idrotten går tankarna i många fall till viktnedgång, men en viktjustering kan även innebära att idrottaren behöver, eller vill, gå upp i vikt.

Viktuppgång är en del av utvecklingen under puberteten, det kan även vara ett medvetet val för att förbättra hälsa eller prestation. Andra perioder, där en idrottare med fördel kan öka i vikt, är under försäsongsträning och vid långa rehab- eller sjukperioder, för att ge kroppen en extra buffert inför den tuffa tränings säsongen och för läkningsprocessen.

När du utvecklas och växer innebär det också att du ökar i kroppsvikt. Denna viktökning beror på att kroppen förändras, du blir längre och din muskelmassa ökar. Tjejer får bröst, bredare höfter och ofta en ökad fettmassa runt mage, rumpa och höfter. Detta hänger ihop med hormonförändringar som sker naturligt i kroppen. Killarnas ökade nivåer av testosteron ger exempelvis mer muskelmassa och skäggväxt. Detta kan vara en jobbig period för många idrottande ungdomar när de inte "känner igen sin kropp". Träningen kan upplevas som tyngre och prestationsutvecklingen kan avstanna under en period. Kom ihåg att kroppsförändringar samt viktuppgång är en normal process i din utveckling och en del av din väg för att bli vuxen.

Det kan vara värdefullt att veta att din vikt och kroppsform kommer förändras även senare i livet - när du är vuxen. Därför bör du inte jämföra din kropp i dag med din kropp för fem eller tio år sedan, utan utgå ifrån dina förutsättningar och den kropp du har nu. Har du funderingar om hur din kropp utvecklas, prata med din tränare eller någon annan person som du har förtroende för.

En aktiv kan behöva göra en medveten viktuppgång för att bibehålla hälsa och förbättra sin prestation. Ett exempel är att öka i muskelmassa för att exempelvis utveckla kraft och explosivitet och därmed även förmågan att åka fortare. I sammanhanget kan det då vara bra att veta att muskler, jämfört med fett, är "tung", men påståenden som att "ett kilo muskler väger mer än ett kilo fett" är felaktiga. Ett kilo är



alltid ett kilo. Däremot har muskler en högre densitet än fett, vilket betyder att ett kilo muskler tar mindre plats (mindre volym) än 1 kilo fett. I många fall ökar därför kroppsvikten när muskelmassan ökar.

Att öka i vikt och muskelmassa kan vara en svår uppgift, speciellt i kombination med mycket träning. Är det svårt att öka i vikt behövs en positiv energibalans, det vill säga att energiintaget måste överstiga de totala energiutgifterna. För att kroppen ska kunna bygga muskler måste kroppen både få tillräckligt med energi och få en bra fördelning av kolhydrater, fett och protein i kombination med rätt träning och tillräcklig återhämtning. En vanlig missuppfattning är att det krävs mer protein för att öka muskelmassa, men i de flesta fall är det främst det totala energi- och kolhydratintaget samt tajming av proteinintaget som bör ses över.

Om du ökar eller minskar mycket i vikt under en kortare period (efter puberteten och när du vuxit färdigt) utan tydlig anledning, trots att du inte förändrat matintag eller träning, kan det vara bra att uppsöka läkare eller dietist. Snabb viktförändring upp eller ned utan anledning bör alltid utredas.

"FÖR ATT KROPPEN SKA KUNNA BYGGA MUSKLER MÅSTE KROPPEN BÅDE FÅ TILLRÄCKLIGT MED ENERGI OCH FÅ EN BRA FÖRDELNING AV KOLHYDRATER, FETT OCH PROTEIN I KOMBINATION MED RÄTT TRÄNING OCH TILLRÄCKLIG ÅTERHÄMTNING."



VAR ÄR DU I UTVECKLINGEN?

Förbundet vill att din träning ska anpassas efter din ålder och var du är i utvecklingen. Detsamma gäller alla andra delar i ditt livspussel som aktiv – du behöver anpassa mat, sömn, återhämtning och ditt "livspussel" efter just dina förutsättningar. Jämför dig inte med andra. Det behövs tid, erfarenhet och kunskap för att du ska lära känna dina egna behov, optimala förmågor och hur du håller balansen. Varje individ är unik och har olika behov och tänk på att din utveckling ska anpassas efter var just du är i din utveckling, inte var du vill vara om tre år.



Utvecklingstrappan/modellen kan skilja något mellan grenar

UPPBYGGNADSSTADIET

I uppbyggnadsstadiet ska du ha roligt, bygga upp din kropp, din knopp, din teknik och kunskapsbank. Det här är en av de viktigaste perioderna för din utveckling, därför måste du undvika energibrist till varje pris eftersom det finns risk att du inte utvecklas så mycket som du har möjlighet till.

FÖRBEREDANDE PRESTATIONSSTADIE

Här är det viktigt att du fortfarande har roligt och gör val efter dina förutsättningar, ålder, utveckling samt din träningsbakgrund, så det inte blir en för snabb progression. Kom ihåg, trots att du kanske växt klart på längden, så utvecklas fortfarande ditt skelett, reproduktionssystem och din kroppssammansättning. Det här är en tid när du lär dig mycket om hur din kropp fungerar och du hela tiden lär dig mer

om hur du ska ta hand om dig själv. Det är också en betydande period för din utveckling framåt, då du inte ska vara i energibrist. För tjejer är det mycket viktigt att menstruationen har kommit igång, senast vid 15-års ålder, och att den är regelbunden (blödning var 28:e-34:e dag). För både killar och tjejer finns goda möjligheter att bygga muskulatur och utvecklas prestationsmässigt i denna fas. Den som har en negativ energibalans missar den möjligheten. Även aktiva som presterar mycket bra i denna fas har långt kvar till sin fulla prestationspotential. Det betyder att alla måste "skynda långsamt", oavsett vilka resultat som görs här och nu.

PRESTATIONSSTADIE

Det här steget är till för att finjustera kropp och träna dina mentala styrkor

till att prestera på topp. Några når sin topp tidigt, men för många inträffar den absolut högsta prestationsnivån inte förrän vid 26 års ålder eller senare. Då har kroppen hunnit anpassa sig till den träningsbelastning som pågått under många år.

För enstaka elitidrottare inom vissa grenar (inför exempelvis VM/OS) kan det vara aktuellt med en viktjustering, men detta ska endast genomföras i samråd med ett multidisciplinärt team (dietist/näringsfysiolog, läkare, eventuellt psykolog samt tränare). Vissa idrottare har många andra delar (se figur 6) som de behöver jobba med innan en viktjustering bör göras; detta gäller även elitidrottare på högsta nivån. Även på den högsta nivån ska idrotten fortfarande kännas roligt, även om det för många är ett slags jobb.

FÖR VISSA INDIVIDER ÄR DET ALDRIG EN BRA IDÉ ATT GÅ NED I VIKT. DETTA GÄLLER FÖR DIG SOM...

- ✓ fortfarande växer
- ✓ fortfarande tar steg i utvecklingstrappan
- ✓ har/har haft en ätstörning eller problematiskt förhållande till mat
- ✓ misstänker att du har eller har haft en energibrist
- ✓ ofta blir sjuk och upplever att du har ett "dåligt" immunförsvar
- ✓ inte har tillgång till experthjälp.



FÖR TJEJER

Kommer din mens inte igång innan 15-års ålder bör du kontakta en ungdomsmottagning eller gynekolog för utredning. Detsamma gäller dig som har mens men plötsligt tappar mensmen under mer än 3 månader.

Kroppen består av ett smart system. Om systemet överbelastas och utsätts för obalans mellan träning, stress eller för lågt energiintag, bromsar kroppen även reproduktionssystemet (förmågan att få barn och ägglossning och/eller mensmen uteblir eller blir oregelbunden). För tjejer kan därför regelbunden mens vara en bra indikator på om du är i balans eller inte. Får du en kommentar om att "det är normalt att tappa mensmen när du tränar" ska du ifrågasätta detta, eftersom det visar på okunskap hos den som uttalar sig. Som tränare är det bra att föra diskussioner om preventivmedel med sin idrottare. För en del idrottare, kan amenorré (mensbortfall) döljas med hjälp av preventivmedel; då behöver idrottaren och tränaren vara extra uppmärksam på andra tecken för energibrist.

Det är inte normalt att mensmen uteblir för att du tränar.

FÖR KILLAR

För killar kan ett för lågt energiintag eller för mycket träning i kombination med för lite vila och energiintag påverka testosteronnivåerna. Förutom tidigare nämnda tecknen på obalans (bl.a. trötthet, påverkan på humör, försämrad prestation) kan ett annat tecken på låga testosteronnivåer vara att sexlusten eller morgonerektionen försvinner.

TÄNK TILL, TJEJER: Våga prata med din tränare om din menstruation, den är viktig för att se hur din kropp mår. Om din tränare frågar om din menstruation, och den kanske har varit oregelbunden eller till och med uteblivit ett tag, berätta om det. Det kan vara så att du har för lågt energiintag eller tränar lite för hårt i förhållande till vad din kropp är mottaglig för. Känns det obekvämt att prata med din tränare, prata med någon annan person du har förtroende för eller sök hjälp hos en vårdcentral eller ungdomsmottagning. Det är aldrig normalt att mensmen försvinner utan förklarliga skäl, detta ska utredas vidare.

TÄNK TILL, KILLAR: Våga prata med din tränare, eller någon du har förtroende för, om du tror att du kan ha för låga testosteronnivåer eller om du har funderingar kring detta. Du kan även söka hjälp på en vårdcentral eller ungdomsmottagning. Det kan vara så att du har för lågt energiintag eller tränar lite för hårt i förhållande till vad din kropp är mottaglig för.

DEL 5.

MATEN ÄR ETT BEKYMMER FÖR MIG

– Vad gör jag nu?

Maten är ett bekymmer för mig – vad gör jag nu?

Om du känner igen dig i beskrivningen om energibrist eller ätstörningar är det viktigt att du tar din känsla på allvar. För att hela du ska må bra, både fysiskt och psykiskt, och för att du ska kunna utvecklas som idrottare behöver du ta hjälp för att hantera eventuella utmaningar du upplever, kopplat till mat.

Det första steget kan vara att berätta

om dina tankar och känslor för någon som du har förtroende för. Då kan ni tillsammans fundera över vad just du behöver för att göra en förändring. Ett andra viktigt steg är att ta upp din situation med din tränare eller någon annan i klubben/skolan/förbundet. Dels för att få stöd och hjälp kring ditt fortsatta träningsupplägg, dels för att den personen bättre ska förstå hur du mår.

Om du framför allt känner igen dig i beskrivningen om energibrist och tänker att du behöver bli bättre på att äta tillräckligt (det vill säga känslan är inte att du inte vill äta, utan att du helt enkelt inte vet hur du äter rätt och tillräckligt), rekommenderar vi dig att ta hjälp av en dietist eller näringsfysiolog.

Om du upplever att du har många negativa tankar om mat, vikt och din kropp, och mer känner igen dig i beskrivningen om ätstörningar, behöver du hjälp med maten och ätandet, samt de negativa tankar, känslor och beteenden som hänger ihop med problematiken. Den

typen av hjälp får du bäst via den specialiserade ätstörningsvården.

Till de flesta ätstörningsenheter kan du göra en egenanmälan, det vill säga det behövs ingen remiss. För många kan det kännas svårt att ta steget att söka vård. Tankar som ”jag är väl inte så sjuk”, ”jag klarar nog det här själv” eller ”det finns säkert andra som behöver vård mer än jag” är vanliga. Det är då viktigt att veta att den här typen av tvivel ofta ingår i själva ätstörningsproblematiken och att chansen att tillfriskna är mycket större om du tar professionell hjälp. Kom också ihåg att du har precis samma rätt till vård som alla andra. Be gärna någon i din närhet om stöd när du söker vård, eftersom den personen kan påminna dig om varför hjälp från vården är så viktigt när du kanske själv tvivlar. Vi vill också tipsa dig om att Frisk & Fri (www.friskfri.se) erbjuder olika former av stöd, exempelvis medan du väntar på vård. Nästan alla i Frisk & Fri har egen erfarenhet som tidigare drabbad eller närstående till någon med ätstörning.

HIT KAN DU VÄNDA DIG

1177 Vårdguiden

Här kan du läsa mer och se vilken typ av ätstörningsvård som finns nära där du bor.

[Sjukdomar och besvär \(1177.se\)](http://1177.se)

Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar

Listar vårdgivare län för län.

[Få stöd \(friskfri.se\)](http://friskfri.se)

Skolhälsovården eller BUP

Du som går i grundskolan eller på gymnasiet kan också vända dig till skolhälsovården eller barn- och ungdomspsykiatri (BUP) på din ort för en första kontakt.

DEL 6.

ORO FÖR EN KOMPIS

– Vad gör jag om jag misstänker att en kompis har energibrist/en ätstörning?

Oro för en kompis

Vad gör jag om jag misstänker att en kompis har energibrist/en ätstörning?

Om du som kompis eller lagkamrat känner dig orolig för hur någon i din närhet har det med maten kan det kännas svårt att veta hur du tar upp det med den det berör. Många tänker kanske att de gör situationen värre genom att fråga, att de kanske säger fel saker eller "väcker den björn som sover". Men det är inte oro eller omtanke från dig som kompis som gör att någons ätproblem förvärras, tvärtom.

Har du observerat, hört eller sett saker som gör dig bekymrad är det bästa du kan göra att prata med den du är orolig för. Försök att få till ett tillfälle där ni ostört har tid att prata, kanske under en promenad eller en filmkväll. Berätta vad du har observerat eller tänkt på, utgå gärna ifrån dig själv och prata i "jag-form". Säg till exempel:

"Jag upplever det som att du pratar väldigt mycket om mat, olika dieter och din vikt. Som nyss när du nämnde att du har slutat äta popcorn. Jag känner mig orolig för dig och tar upp det här för att jag bryr mig om dig. Är det här någonting som du vill prata om? Jag lyssnar i alla fall gärna om det är så."

Det är inte är ditt ansvar som kompis att ta hand om problemet och vara terapeut men om din kompis delar med sig om jobbiga tankar, känslor och beteenden är du ett viktigt stöd som kan bidra till att din kompis söker professionell hjälp. Försök att lyssna på det din kompis berättar utan att vare sig döma eller föreslå lösningar. Att bara få berätta om svårigheter för någon som lyssnar kan vara befriande. Det kan också vara ett viktigt steg i processen för att få insikt om sina problem. Du kan föreslå att ni tillsammans kan undersöka vilka olika alternativ för hjälp och stöd

som finns. Kanske kan du också vara med som stöd om din kompis behöver berätta om sin situation för tränare och föräldrar. Om energibristen är mer omedveten än i exemplet ovan, och kanske inte direkt handlar om en ätstörningsproblematik, kan du som kompis eller lagkamrat också stötta. Du kan exempelvis vara behjälplig genom att kolla upp vem ni kan vända er till inom klubben, förbundet eller lokalt för att få hjälp med att se över din kompis matvanor.

För människor i allmänhet, och för aktiva idrottsskivinnor och män i synnerhet, är ett till-

räckligt energiintag helt avgörande. Den som äter för lite under en tid påverkar kroppen negativt på många sätt, liksom det psykiska måendet och inte minst den idrottsliga prestationen. Att som kompis eller lagkamrat uppmärksamma och höra sig för när någon verkar ha det bekymmersamt är viktigt och betydelsefullt, även om den drabbade inte alltid kan se det just då. De allra flesta kan i efterhand uppskatta personer som har vågat fråga hur de mår och många upplever att det är just i sådana samtal som de har börjat få insikt om sin problematik.

DEL 7.

HÄLSOSAMT LEDARSKAP

– Hur ska du tänka som tränare?

Hälsosamt ledarskap

– Hur ska du tänka som tränare?

ATT VARA FÖREBILD

Du som tränare och ledare är en förebild för de aktiva du arbetar med. På samma sätt som en mer senior idrottare är en förebild för yngre. Som förebild kan det vara bra att tänka på vilka värderingar och ideal du står för och vill dela med dig av. Det är därför betydelsefullt att fundera över hur du själv tänker kring vikt, kroppsform och mat samt hur du brukar uttrycka dig kring detta, både i relation till dig själv och om/till andra människor.

Det kan kännas oskyldigt att exempelvis säga ”jag skulle behöva gå ner några kilo efter all julmat”, men för personer som har en problematisk relation till mat och vikt kan en kommentar om att banta upplevas både jobbig och triggande. Detsamma gäller för kommentarer som ”villkorar” matintag, ”ingen semla för mig som inte hann träna i dag”, och kommentarer om kroppsvikt, exempelvis ”jag har lagt på mig en del, det ser jag på att dubbelhakan växer”. Om du pratar lite skämtsamt nedlåtande om din egen kropp, vikt och kosthållning bidrar du till ett klimat där dessa ämnen blir negativt laddade och får alldeles för

stor betydelse. Även om syftet aldrig var att exempelvis uppmuntra till bantning, så gör du det indirekt. Till och med kommentarer om kropp och vikt som är positivt menade, typ ”du ser lättare ut i åkningen nu när du har gått ner lite i vikt” är onödiga. Denna typ av kommentarer stärker ”smalhetsidealet” och bidrar till en känsla av att en viss kroppsvikt eller kroppsform är ”rätt” medan andra typer är ”fel”.

Det är utmanande att förmedla hälsosamma, sunda värderingar kring vikt, kropp och mat, särskilt i en tid och i ett samhälle där vi konstant möts av budskap om hur vi bör ändra och förbättra oss själva, våra kroppar och vårt utseende.

”SOM FÖREBILD KAN DET VARA BRA ATT TÄNKA PÅ VILKA VÄRDERINGAR OCH IDEAL DU STÅR FÖR OCH VILL DELA MED DIG AV.”

Här kommer några tips som du kanske kan bli hjälpt av i ditt viktiga arbete och som förebild.

Miljön

Miljön runt de aktiva behöver vara trygg, öppen och tillåtande, det innebär ett aktivt arbete för att förhindra kritiska kommentarer och problematiska beteenden kopplade till mat och vikt.

Lev som du lär

Fundera kring vad du vill förmedla till de aktiva och gör ditt bästa för att både uttrycka och visa detta genom att ”leva som du lär”.

Uppmärksamma

Du har en viktig uppgift i att uppmärksamma och förstärka betydelsen av att äta och få i sig tillräckligt med energi för att kunna träna. Prata om energibehov, om att fylla på ordentligt och smart. Planera gärna in gemensamma måltider och pauser i träningen för att fylla på med energi.

Anpassa

Vid ökad träningsbelastning måste även matintag och vila öka, var noga med att påminna om detta.



GRUPPKLIMATET

En annan viktig aspekt av ett hälsosamt ledarskap är att ta in och reflektera kring den kultur som råder i gruppen av aktiva du tränar. Är det mycket prat om ”bra” och ”dålig” mat och om vikt och kroppsideal? Finns det en kultur av att träna mer än det överenskomna? Hur pratar de aktiva om sina egna kroppar och varandras? Är det mycket jämförelse inom gruppen vad gäller matintag, träningsmängd, kropps-sammansättning, att deffa och liknande teman?

Försök som grupp att komma fram till förhållningsregler kring ”vikt- och dietprat” som bygger på respekt och omtanke för varandra – undvik helst onödigt prat om dieter, vikt-nedgång, och kroppsmissnöje. Om du som ledare uppmärksammar att det är en del prat om exempelvis dieter, är det bäst att ta upp det med gruppen. Berätta vad du har hört och öppna upp för diskussion kring detta och om hur alla kan hjälpas åt för att förändra klimatet.

”Jag har märkt att det pratas en hel del om det här med vikt och kroppsideal och vad man bör och inte bör äta. Känner ni igen det? Hur upplever ni sådant prat?”

Det är också bra att vara tydlig med var du själv står:

”Eftersom den här sortens diskussioner om vad man får och inte får äta kan vara jobbiga och rentav skadliga för vissa behöver vi tänka oss för innan vi pratar om det. Om någon av er har funderingar om ert eget matintag, vänd er hellre till mig så kan vi prata om det. Har ni mer allmänna funderingar om mat, vikt, kropp och liknande kan vi gärna prata om det tillsammans som grupp”.

Inför en gemensam diskussion om dieter, ideal, trender i hälsa och så vidare i grupp, är det bra om du är påläst (ta exempelvis reda på vad det är för diet som diskuteras i gruppen och vad den innebär). Försök jobba för att ”sticka hål på” och ersätta myter med fakta, försök bidra till ett mer kritiskt förhållningssätt till skadliga kropps-, vikt- och kostideal och försök trycka på vad en idrottare faktiskt behöver bry sig om (det vill säga bra mat, vila, träning, socialt liv, osv). Du kan exempelvis öppna upp genom att säga:

”Jag har förstått att det pratas en del om vikt inför större tävlingar därför skulle jag vilja att vi pratar om det tillsammans. Hur tänker ni?”

Låt de aktiva själva berätta hur de tänker, vad de diskuterar sinsemellan, vad de har läst eller hört. Låt dem prata till punkt och även svara varandra. Försök gärna att problematisera kring sådant som kommer upp:

"Vilken källa kommer informationen ifrån?"
"Tror ni ett enda sätt att äta fungerar för oss alla?"
"Vad behövs egentligen för att kunna prestera på topp på ett mästerskap om vi spånar tillsammans kring alla möjliga olika delar?"

Det är också viktigt att våga utmana felaktiga föreställningar som de aktiva kan ha och belysa de risker som finns:

"Om vi tänker på alla delar som ni har kommit fram till är viktiga för att prestera på ett mästerskap, hur betydelsefull är vikten i sammanhanget?"
"Vad kan ni förlora på att mixtra med maten och vikten?"
"Tror ni det finns nackdelar med att gå ner i vikt?"

Under diskussionen är det bra om du kan påminna om vad de aktiva faktiskt behöver:

"Ni behöver äta varierat och tillräckligt av alla näringsämnen, minst 5–6 gånger om dagen, även om ni inte har tränat."
"Ni behöver sova ordentligt och även slappa/vila. Ni och era kroppar behöver vila på era vilodagar, om det känns väldigt svårt så behöver vi prata om det."
"Ni behöver ha roligt! På träningen, på tävlingar, men också med kompisar och familj!"

Avsluta med att sammanfatta det ni har pratat om och tacka gärna för förtroendet. Det är bra att följa upp samtalet efter en tid för att se hur det ni diskuterade verkar ha landat hos de aktiva.

Vissa kan känna en oro över att den här typen av svåra samtal kanske kan väcka tankar som inte finns och/eller att man gör något värre genom att ta upp det. Men om du har en känsla av, eller faktiskt vet, att det pågår samtal om vikt, kroppsmisshälsa och mat, idrottare emellan, så gör du rätt i att ge dig in i samtalen. Genom att öppna upp för samtal tar du ansvar för en knepig situation och skapar möjlighet för positiv förändring. Att prata om vikten av balans innan det finns tendenser av obalans i en grupp kan också vara betydelsefullt som en förebyggande insats. Som tränare kan du därför med fördel ha samtal med aktiva om myter kring träning och mat, kroppsideal samt betydelsen av balans även om klimatet i gruppen är i grunden bra.

HÄLSOSAMT LEDARSKAP

Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar har en digital utbildning för tränare/ledare inom motions- och föreningsidrott med mycket fokus på just hälsosamt ledarskap.

Vill du lära dig mer?

WE CARE – för idrottsorganisationer (friskfri.se)



HUR SKA MAN TÄNKA OM MAN MISSTÄNKER ATT NÅGON HAR ENERGIBRIST/EN ÄTSTÖRNING?



Som tränare är du inte ansvarig för att bedöma eventuell energibrist eller ätstörning, men du har en central roll, vilket ger dig förutsättningar att upptäcka möjlig problematik. Du har också en unik position som ansvarig för den aktives tränings-/återhämningsupplägg, utveckling och prestation. Du har möjlighet att motivera personen till att ta sin problematik på allvar och söka hjälp.

Läs mer om tecken på energibrist och ätstörning i del 3. Även överträning är viktigt att ha i åtanke (del 2) eftersom det kan vara svårt att veta om det är en för hög träningsbelastning eller för lågt energiintag "som är boven". I många fall där en idrottare eller tränare bedömer att symtom har uppstått på grund av för mycket träning är det energibrist som är den egentliga orsaken.

Om du misstänker att någon av dina aktiva har en problematik kopplad till mat och ätande är det viktigt att komma ihåg att detta är allvarligt. Vänta inte tills tävlingssäsongen är över eller till efter nästa stora tävling med att ta upp din oro. De aktivas fysiska och psykiska mående och hälsa är viktigare än något annat.

Det viktigaste är att du tar upp din oro med den aktive. Din oro och att du vågar fråga kommer inte förvärra situationen, utan kan tvärtom bidra till den aktives insikt om det egna måendet. Det kan vara svårt att få till ett bra första samtal om det du har observerat, eftersom personen kan känna sig ställd, arg eller skamsen. Det kan därför behövas fler samtal över tid för att få till en meningsfull dialog. Första gången du pratar med någon är det viktigt att ni har gott om tid och att ni pratar ostört. Försök att ha inställningen att du vill lyssna och förstå, inte försöka lösa ett problem. Undvik att lägga för stort fokus vid vikt, figur eller utebliven prestation.

Det är viktigt att du uttrycker dig i "jag-form" samt är tydlig med din oro och vad du har observerat. Till exempel:

"Jag har sett att du drar dig undan från gruppen ganska ofta på sistone och att du nästan jämt hoppar över våra gemensamma måltider. Jag bryr mig om dig och jag vill att du ska må bra, så jag undrar hur du mår och hur det fungerar med maten?"

Det kan vara så att den aktive har svårt att säga något vid det första samtalet eller att hen viftar bort din oro med bortförklaringar. Men du har ändå visat att du ser, att du finns där och att du gärna lyssnar om personen vill prata. Det är viktigt att du inte ger upp om din oro fortsätter att finnas där, följ upp ert första samtal för att se hur det landade och för att se om personen är villig att prata mer.

Du som är tränare för tjejer och kvinnor behöver också våga fråga om den aktives menstruationscykel. Är det jobbigt, använd ingången via prestation (det vill säga att menstruationen är ett mått på kroppslig hälsa/ohälsa som givetvis har betydelse för prestation) så kan det kännas lättare att prata om. Ställer du frågan: "Har du en regelbunden menstruation?" och den aktive slår bort frågan med ett "Nej, jag använder preventivmedel", behöver du vara lite extra vaksam eftersom vissa kan dölja sitt mensbortfall med att använda preventivmedel. Försök då att ställa andra frågor för att ta reda på om den aktive får i sig tillräckligt med energi eller inte. Till exempel:

"Hur har du det med orken, har du energi till annat än träning? Vad då till exempel?"

"När du äter – äter du dig mätt eller bara så du slutar vara hungrig?"

"Hur ser en vilodag ut för dig? Vad gör du och vad äter du?"

Det är bra om du tar reda på vilka resurser som finns tillgängliga för den aktive i er närhet. Kanske behövs en dietistkontakt, en psykologkontakt, kontakt med elevhälsan eller så behöver personen kontakta den specialiserade ätstörningsvården i er region. Dela gärna med dig av så konkret information som du kan:

"Jag har tittat runt lite och det finns ett ställe inne i stan som kan göra en bedömning och hjälpa dig om du skulle behöva. Jag mejlar dig gärna länken till deras egenanmälan eller om du vill så kan vi fylla i den tillsammans."

Om den aktive är under 18 år är det viktigt att ta kontakt med vårdnadshavare vid oro för energibrist eller ätstörning. Tänk på att inte gå bakom ryggen på den aktive – ta först ett samtal med personen. Du kan erbjuda att vara med och prata med vårdnadshavare eller att den aktive först får en chans att berätta om läget själv innan du som tränare berättar om det du upplever som problematiskt.

Som tränare kan du behöva ändra träningsupplägg för att underlätta att energibalansen återställs. Det kan behövas fler vilodagar, kortare

"TÄNK PÅ ATT INTE GÅ BAKOM RYGGEN PÅ DEN AKTIVE – TA FÖRST ETT SAMTAL MED PERSONEN."

träningsspass eller förändrat innehåll på passen beroende på hur mycket energiintaget kan ökas. Det är viktigt att du pratar med den aktive och motiverar de ändringar du gör. I den bästa av världar kan ni tillsammans komma fram till ett anpassat träningsupplägg, som gäller tills den aktive mår bättre samt ökar energiintaget. Var dock medveten om att den aktive också kan bli arg och upprörd över att behöva ändra sin träning. Kom ihåg! Det handlar inte om att straffa någon utan det handlar om omtanke och om målsättningen att den aktive både ska må bra och prestera bra, under lång tid! Om du som tränare känner dig osäker på hur du ska hantera situationen kan det vara värdefullt att prata med, och ta hjälp av kollegor, sjukvård/läkare eller skolhälsovård.

Om en person behöver specialiserad ätstörningsvård kommer sannolikt den ansvarige behandlaren på kliniken ha tankar om personens träningsupplägg. Då är det viktigt att lyssna på dessa rekommendationer för att ätstörningsbehandlingen ska bli så bra och effektiv som möjligt.



DEL 8.

***TILL DIG SOM ÄR
VÅRDNADSHAVARE/FÖRÄLDER***

Till dig som är Vårdnadshavare/förälder



ETT FAMILJEKLIMAT MED FOKUS PÅ BALANS

Precis som du kanske har läst i föregående del för tränare/ledare, så är du som förälder/vårdnadshavare en given förebild för dina barn*. Du har därför möjlighet att uppmuntra långsiktig hälsa och balans, och det är därför av betydelse att goda mat- och återhämtningsvanor får lika mycket uppmärksamhet som själva träningen. Hjälp dina barn med balansen genom att påminna om mat, sömn och vila.

Var uppmärksam på om hen verkar sjuk eller lätt skadar sig. Ibland kan ditt barn behöva stöd för att hoppa över ett träningspass på grund av exempelvis sjukdom. Ät gärna så många måltider ni kan tillsammans och se till att det finns varierad, näringsrik mat hemma. Påminn om att mellanmål är viktiga och att det är bra att fylla på lite extra efter träning. Fråga hur ditt barn mår och var lyhörd om det verkar finnas något som hen vill prata om. Tänk gärna på hur du själv pratar om kropp, vikt, mat och bantning: en generell riktlinje är att undvika kommentarer om vikt, kropp och dieter samt att inte prata om mat som "nyttig" och "onyttig". Mat är mat och vi kan äta av allt – men inte jämt.

*Här syftar vi på barn i alla åldrar, det vill säga även en vuxen är ett barn till sin förälder/vårdnadshavare.

PÅ VÄG MOT OBALANS?

För att uppmärksamma om ditt barn är på väg mot en obalans finns det några saker du kan tänka på. Fundera över förändringar i vikt och ätbeteende:

- Har ditt barn ökat eller minskat i vikt utan särskild anledning?
- Har ditt barn börjat äta oftare hos kompisar?
- Har ditt barn börjat undvika att äta vissa mål?
- Försvinner det mat hemma?
- Har ditt barn fler och fler åsikter om innehållet i er mat och vad hen vill/kan äta?

Uppmärksamma också förändringar i ditt barns mående:

- Är ditt barn tröttare än tidigare eller har humörsvingningar?
- Är hen inte längre med kompisar?
- Klagar hen ofta på huvudvärk?
- Är ditt barn ofta sjukt eller drar på sig skador?

Om ditt barn bor på en annan ort och du upplever förändringar i ditt barns mående samt beteende kring mat och ätande, åk och hälsa på och se till att vara närvarande när ditt barn väl är hemma. Om du har en dotter är det viktigt att stämma av om menstruationen kommer regelbundet eller har förändrats på något sätt. Om du är bekymrad över ditt barn, börja med att fråga hur hen mår, berätta vad du har tänkt på och vad du oroar dig för. Utgå ifrån dig själv, undvik att anklaga och undvik att kommentera kroppens utseende. Den unga kan ha svårt att öppna upp så du kan behöva ta upp detta vid flera tillfällen. När du misstänker problem behöver ni ha ett gemensamt samtal med ditt barns tränare och söka er vidare till vården.

Om ditt barn är drabbat av en ätstörning

Det är inte alltid lätt att ha insyn i hur ens äldre barn mår. För vissa föräldrar kan det komma som en chock när de förstår att barnet har problem med maten eller annan psykisk ohälsa.

Det första du behöver komma ihåg är att det inte är ditt fel. Du har inte orsakat ditt barns problematik. Ätstörningar utvecklas genom ett samspel mellan flera olika orsaks- och riskfaktorer såsom genetik, självbild, förmåga att hantera jobbiga känslor och motgångar, bantningskultur, samhällsideal, träningsklimat osv. Det är inte heller en svaghet att söka hjälp, utan tvärtom helt avgörande om ditt barn har ett stort ätbeteende. Du kan vända dig till elevhälsan, BUP, allmänpsykiatri eller den specialiserade ätstörningsvården i ditt län (läs mer på 1177 Vårdguiden). Som närstående kan du också få stöd av Frisk & Fri.

Det andra som är viktigt att veta är att du, och ni som familj, är otroligt betydelsefulla för att hjälpa ert barn att må bra igen. Det är ni som vet hur ert barn var innan sjukdomen, exempelvis vad hen gillade att göra och tyckte om att äta. Det är ni som ska följa resan mot friskhet allra närmast och det är därför också ni som kommer behöva dela ert barns svåraste stunder.

Det tredje du behöver påminna dig själv om är att en ätstörning påverkar personen starkt och negativt: ditt barn kan uppleva väldiga ångestattacker, vredesutbrott eller långa perioder av att inte vilja prata alls. Ditt barn finns där inne även om det inte alltid känns så, försök att göra skillnad på person och sjukdom. Försök att visa omtanke och omsorg om personen samtidigt som du är med i kampen mot ätstörningen. Du får bli arg, frustrerad och ledsen. Prata om allt det svåra med personer du har runt dig som du har förtroende för. Om du har det väldigt tungt som närstående kan det vara bra att söka professionellt stöd, antingen hos en privat psykoterapeut/psykolog eller via din vårdcentral.

VIKTIGT ATT KOMMA IHÅG

1.

Det är inte ditt fel.

2.

Du, och ni som familj, är otroligt betydelsefulla för att ert barn ska må bra igen.

HIT KAN DU VÄNDA DIG

1177 Vårdguiden

Här kan du läsa mer och se vilken typ av ätstörningsvård som finns nära där du bor.

[Ätstörningar \(1177.se\)](https://1177.se)

Frisk & Fri

– Riksföreningen mot ätstörningar

Här kan du få stöd som anhörig eller drabbad. Listar vårdgivare län för län.

[Få stöd \(friskfri.se\)](https://friskfri.se)



DEL 9.

FÖRBUNDETS MÅL

Skidförbundets mål

Förbundets mål är att arbeta aktivt med idrottarnas hälsa och välmående, på alla nivåer och i alla led, för att skapa den hållbara idrottaren.

Svenska Skidförbundets målsättning med “Bäst i världen – alla på snö” syftar till att skapa förutsättningar för alla människor, på alla nivåer, att ha möjlighet till att åka skidor eller snowboard, oavsett ambitionsnivå. Att varje individ ska må bra och ha en god hälsa ingår även i detta. Förbundet driver därför ett kontinuerligt arbete med att förbättra möjligheterna att bibehålla en god hälsa för alla medlemmar.

Idrottsrörelsen har ett ansvar att stötta aktiva i deras utveckling, dock ej med vårdgivande insatser. Vi rekommenderar att tränare och föreningar har kontakter och etablerade nätverk med vårdinstanser och då helst med ett multidisciplinärt team; med läkare, psykolog, samt dietist. I frågor som rör ätstörningar uppmanas föreningar och RIG/NIU-skolor (riksidrottsgymnasier/nationellt godkända idrottsutbildningar) att ta kontakt med närliggande ätstörningsenhet, för att etablera kontakt och även för att se hur de i sitt uppdrag kan stötta organisationen och/eller enskild individ.

Riksidrottsförbundet (RF) och dess specialidrottsförbund (SF) kan stötta aktiva med prestationsutvecklande insatser, som exempelvis idrottspsykologisk rådgivning och rådgivning inom idrottsnutrition. Förhoppningen är att idrottsrörelsens och samhällets etablerade vårdkontakter kan utvecklas så att även yngre aktiva, utanför exempelvis landslag och RIG, kan få stöd, rådgivning, vägledning och vid behov vård.

KÄLLOR

Ackerman, K.E., Holtzman, B., Cooper, K.M., Flynn, E.F., Bruinvels, G., Tenforde, A.S., ... Parziale, A.L. (2018b). Low energy availability surrogates correlate with health and performance consequences of relative energy deficiency in sport. *British Journal of Sports Medicine*. doi:10.1136/bjsports-2017-098958

Melin, A.K., Heikura, I. A., Tenforde, A., Mountjoy, M. (2019). Energy availability in athletics: Health, performance and physique. *International Journal of Sports, Nutrition, Exercise and Metabolism*, 1, 29(2): 152-164.

Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J. K., Burke, L.M., et al. (2018). IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *British Journal of Sports Medicine*, 52: 687-697.

Schaumberg, K., Welch, E., Breithaupt, L., Hübel, C., Baker, J. H., Munn-Chernoff, M. A., Yilmaz, Z., Ehrlich, S., Mustelin, L., Ghaderi, A., Hardaway, A. J., Bulik-Sullivan, E. C., Hedman, A. M., Jangmo, A., Nilsson, I. A. K., Wiklund, C., Yao, S., Seidel, M. & Bulik, C. M. (2017) The science behind the academy for eating disorders' nine truths about eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 25, 432– 450.

Stellingwerff, T., Heikura, I. A., Meeusen, R., et al. (2021). Overtraining Syndrome (OTS) and Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S): Shared pathways, symptoms and complexities. *Sports Medicine*, 51, 2251-2280. Doi: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01491-0>



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET®
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Riksskidstadion, SE-791 19 Falun, Sweden

TELEFON +46 (0)10-708 69 00

FAX +46 (0)10-708 69 01

E-POST info@skidor.com

www.skidor.com