STÖRT ÄTBETEENDE OCH ÄTSTÖRNINGAR HOS IDROTTARE

GUIDE FÖR FÖRÄLDRAR

Sporta
För
Livet

PROJEKTET SPORTA FÖR LIVET

Ätstörningscentrum

2020

Stört ätbeteende och ätstörningar hos idrottare – guide för föräldrar

Förord

Ätstörningar är ett växande problem bland befolkningen. Samma trend ser man tyvärr också inom idrotten.

Stört ätbeteende är vanligare bland idrottare än bland den övriga befolkningen. Om stört ätbeteende fortsätter länge hos en person kan det leda till att hen utvecklar ätstörningar, som är allvarliga sjukdomar. Redan lindrigare ätstörningssymtom kan avsevärt skada en idrottares hälsa, prestationsförmåga och utveckling.

Föräldrarna har en viktig roll när det gäller att förebygga och identifiera stört ätbeteende. De tillbringar mycket tid med sina barn och fungerar som förebilder i många vardagliga situationer. Föräldrarna får se på nära håll vad deras idrottande ungdom har för förhållande till träning, ätande och sin kropp. Därför är de ofta först med att märka om den unga börjar begränsa sitt ätande, träna tvångsmässigt eller få en störd kroppsuppfattning. Alla dessa är typiska symtom för stört ätbeteende, och i denna guide kommer vi att berätta mer om dem.

Ju snabbare du ingriper i eventuella ätstörningar, desto snabbare går det i regel att tillfriskna och desto enklare är det att behandla ätstörningar. Av denna anledning uppmuntrar vi alla föräldrar till idrottande ungdomar att sätta sig in i ämnet, även om det kan väcka svåra och undrande tankar.

Som tränare och experter inom idrotts- och nutritionsbranschen vet vi att vardagen med idrottande barn kan vara hektisk. Vi är också medvetna om att ens en misstanke om stört ätbeteende kan kännas svår. I denna guide har vi därför sammanställt lättillgänglig grundläggande information som du kan välja att fördjupa i din egen takt med hjälp av källmaterialet. Texten har kompletterats med flera faktarutor och diagram för att effektivt presentera de viktigaste punkterna.

Vi har tidigare sammanställt två omfattande guider för tränare för att hjälpa idrottstränare som kommer i kontakt med stört ätbeteende. Samma typ av guide har även efterfrågats av föräldrar till idrottare. Vi hoppas att denna guide ger föräldrar bättre insikter om stört ätbeteende hos idrottare.

Guiden utgör en del av Ätstörningscentrums projekt Oman elämänsä urheilija/Sporta för livet, som inleddes 2020. Projektets mål är att förebygga stört ätbeteende hos idrottare.

Helsingfors 30.11.2020

Maria Heikkilä
Ira Zetterborg
Julia Backman
Jouni Kuivalainen

Innehåll

Idrottarerfarenheter

Idrott är i grunden något positivt och hälsofrämjande

Vad är ätstörningar och stört ätbeteende?

Ätstörningssymtom är vanligt förekommande bland idrottare

Ätstörningar försämrar idrottarens hälsa och prestationsförmåga

Hur kan stört ätbeteende hos en idrottare ta sig i uttryck?

Utmaningar när det gäller att upptäcka ätstörningar

Hur tar sig sjukdomen i uttryck hemma och vad ska man vara uppmärksam på?

Hänvisa idrottaren till vård

Idrottsnutrition

Bra stödmaterial för föräldrar

Källor till guiden

Guidens författare

Idrottarerfarenheter

Idrottare har skickat oss berättelser om sina upplevelser av stört ätbeteende. Som inledning till guiden presenterar vi några plock ur berättelserna. Eftersom ämnet är känsligt har vi begränsat eventuella identifierande detaljer till ett minimum.

”Jag hade snabbt gått ner nästan 10 kg i vikt. Jag var undernärd, frös hela tiden, tappade hår och naglarna gick lätt av. Jag svimmade ofta till exempel i bastun, men jag talade inte om det för någon eftersom ätstörningen inte lät mig göra det. Jag tränade i smyg på morgonen, på natten och före träningen. Efter träningen kunde jag säga till mina föräldrar att jag skulle träffa mina kompisar, men i stället gick jag ut och löpte långa sträckor.”

”Jag tränade konstant på fritiden, på gymmet och hemma. Ibland kändes det som att tränaren krävde det omöjliga, men jag förälskade mig i idrottsgrenen och var förberedd att offra allt jag hade. Som 15-åring blev jag tvungen att sluta med min andra idrottsgren på grund av en stressfraktur i ryggen och ta sjukledigt även från min huvudgren. Jag hade dessutom skador i knä och axel. Under sjukledigheten blev jag allt mer ångestfylld eftersom jag inte kunde träna. I den utseendefokuserade grenen var det viktigt hur man ser ut. Man föredrog smala flickor med långa ben. Jag var rädd att min kropp, som redan var extremt ansträngd, skulle bli rund, och problemen med ätandet eskalerade. Jag slutade äta, kastade upp alla godsaker, tränade i hemlighet och tänkte hela tiden på mitt utseende. Jag såg illamående ut på träningarna, och emellanåt var jag tvungen att gå till wc:n bara för att få sitta ett ögonblick, så att jag inte skulle svimma. Till heldagsträningarna skulle man ha en egen matsäck, och min bestod av en smörgås som jag slängde och en burk fruktpuré för barn. Jag åt inte skolmat, även om jag visste att jag skulle ha upp till 4 timmars träning efter skolan. I skolan kunde jag somna mitt på lektionen, gå upp och ner för trapporna, få panik och börja gråta hysteriskt vid prov, eftersom hjärnan inte fungerade utan energi och jag inte lyckades skriva ens datumet på provpappret.”

”Så här i efterhand tänker jag att jag levde ytterst prestationsfokuserat som barn och ungdom. Jag kände att jag var viktig och uppskattad endast genom att jag presterade, arbetade vansinnigt hårt och hade framgångar. Det skulle ha varit bra om någon sagt till mig att man inte alltid behöver klara sig ensam, göra allt perfekt och orka med den galet hektiska livsrytmen. Att det är okej att pusta ut, vila och älska sig själv som man är. Jag var ju fortfarande ett barn och en ungdom i växande ålder.”

”När jag avslutade min idrottskarriär började jag träna överdrivet, då varken tränare eller någon annan hade kontroll över situationen längre. Ätstörningen tog över och intalade mig att det inte längre fanns någon orsak att bli frisk eftersom jag inte längre behövde prestera inom idrotten.”

”Min tränare fick aldrig veta om min sjukdom. Mina föräldrar tyckte inte att det var någonting som tränaren behövde känna till, och jag vågade inte berätta om det själv. Tränaren var känd för sina stränga träningsmetoder och jag hade själv hört tränaren kalla andra flickor i laget tjocka, uppmuntrat dem att banta eller gett beröm när någon hade gått ner i vikt. Jag talade aldrig om min sjukdom, då jag var rädd att tränaren skulle använda vetskapen mot mig eller förbjuda mig att träna. Båda alternativen kändes lika skrämmande.”

“Jag känner att jag inte har rätt att äta om jag inte tränar.”

Idrott är i grunden något positivt och hälsofrämjande

En stor del av barnen och ungdomarna i Finland idrottar i en förening, och det finns det många goda anledningar till: fritidsaktiviteterna ger bland annat rörelseglädje, livsinnehåll och nya kompisar.

Idrotten är kopplad till många faktorer som främjar hälsan och välbefinnandet. Genom en idrottsaktivitet får man sociala kontakter som kan hålla livet ut. Idrotten lär viktiga färdigheter som handlar om till exempel tidsanvändning, kost och andra hälsosamma levnadsvanor. Som bekant främjar fysisk aktivitet i sig hälsan, så vikten av regelbunden motion kan inte betonas nog. Forskningen har visat att tävlingsidrott under barndomen och ungdomen medför flera positiva konsekvenser även senare i livet.

Tävlingsidrott under barndomen skyddar bland annat mot psykiska symtom som vuxen och har även annars ett positivt samband med den psykiska hälsan i vuxen ålder.[1] Enligt forskning rör sig de som motionerat eller tävlingsidrottat i barndomen mer även som vuxna, vilket är viktigt för såväl individen som folkhälsan. Även riskerna för olika livsstilssjukdomar är mindre i vuxen ålder hos dem som tävlingsidrottat i sin ungdom.[2] De som har tävlingsidrottat i ungdomen har i genomsnitt en hälsosammare viktutveckling samt en bättre kroppssammansättning och benstomme än de som bara rört på sig lite.

Motion och idrott, som vilken hobby som helst, innebär både glädjeämnen och besvikelser. Framgångar i fritidsaktiviteten samt besvikelser som hanterats på ett konstruktivt sätt bidrar till att utveckla självkänslan hos barnet och den unga och bygga upp en hälsosam idrottaridentitet. Här spelar även föräldrarna en viktig roll. Responsen från föräldrarna och idrottarens uppfattning om hur föräldrarna förhåller sig till hens prestationer har en stor betydelse för hur självkänslan utvecklas. Barnet ska aldrig värderas utifrån prestation, och du som förälder ska inte visa din eventuella besvikelse över prestationer inför barnet. En svag självkänsla och förvrängd idrottaridentitet kan utsätta idrottaren till exempel för stört ätbeteende, vilket vi berättar mer om i denna guide.

Stört ätbeteende är en möjlig riskfaktor kopplad till frekvent motion och tävlingsidrott. Motionen har dock också många egenskaper som främjar hälsan och välbefinnandet och som även kan skydda idrottaren mot stört ätbeteende. För majoriteten är en idrottsaktivitet främst något positivt, och trots eventuella risker är det så man ska se den. Det är emellertid viktigt att vara medveten om riskerna för att kunna hantera dem på rätt sätt.

Vad är ätstörningar och stört ätbeteende?

Ätstörningar definieras som mentala störningar som förknippas med avvikande ätbeteende och störningar i den psykiska, fysiska eller sociala funktionsförmågan.[3] Ätstörningar är vanliga psykiska störningar bland unga och unga vuxna kvinnor, men de förekommer hos alla köns- och åldersgrupper. Ätstörningar, speciellt anorexi, är också förknippade med en tydligt förhöjd dödlighetsrisk.

Bakom ätstörningssymtom kan det finnas psykiska problem som tar sig uttryck genom stört ätbeteende. En del kan till och med orsaka sig själv fysiskt illamående för att man saknar fungerande redskap för att hantera sina psykiska problem. Personen upplever det fysiska illamåendet som bekant och tryggt, något som är mycket lättare att utstå än att må psykiskt dåligt. Även om det kan verka så utåt handlar ätstörningar således absolut inte enbart om en strävan efter smalhet eller ett visst utseende.

De mest kända ätstörningarna är anorexi och bulimi, som båda kännetecknas bland annat av en störd kroppsuppfattning och rädsla för viktuppgång.[3] De vanligaste ätstörningarna är emellertid de atypiska ätstörningarna. Även hetsätningsstörning är vanligt förekommande. Kännetecknande för denna typ av ätstörning är upprepade hetsätningsanfall, där personen konsumerar stora mängder mat. Med tiden leder detta ofta till viktökning eftersom ätandet till skillnad från bulimi inte efterföljs av kompenserande beteende, till exempel av självkallade kräkningar eller motion.

Olika ätstörningar[4]:

Anorexi (anorexia nervosa)

- Undvikande och kontroll av ätande och mat
- Tvångsmässig motion

Bulimi (bulimia nervosa)

- Behov av självrensning efter hetsätande genom kräkning eller med hjälp av laxermedel eller vätskedrivande medel
- Även fasta och tvångsmässig motion

Hetsätningsstörning/BED (Binge eating disorder)

- Hetsätningsstörning som inte är kopplad till ett behov att tömma sig på mat

Atypisk ätstörning

- Samma symtom som i anorexi eller bulimi, men något av de centrala symtomen saknas eller förekommer i en lindrigare form
- Ungefär hälften av alla ätstörningar är atypiska.

Ortorexi

- Tvångsmässigt hälsosamt ätande
- Ingen officiell ätstörningsdiagnos trots förekomsten av vissa typiska ätstörningsdrag

Det finns många riskfaktorer och potentiellt utlösande faktorer för ätstörningar, till exempel biologiska (bl.a. genetisk betingning), psykologiska (bl.a. stressfaktorer, problem med känsloreglering och självkänsla) och kulturella (bl.a. smalhetsideal i omgivningen).[3]

Förutom utseendepress utsätts alla oavsett kön för riskfaktorer och potentiella utlösande faktorer.[5] Även pojkar och män insjuknar i ätstörningar. Tyvärr blir ätstörningar och störd kroppsuppfattning hos män mer sällan identifierade inom hälso- och sjukvården, och de diskuteras också i mindre utsträckning. Både kvinnor och män strävar ofta efter en kropp med låg fettprocent. Det finns både män och kvinnor som strävar efter en så lätt kropp som möjligt, med så lite fett- och muskelmassa som möjligt. Män strävar dock betydligt oftare efter en stor muskelmassa och uppskattar en muskulös kroppsbyggnad. De vill ofta uppnå en muskulös kropp som samtidigt har så lite fett som möjligt. Missnöje över ens muskler är mycket vanligt bland den manliga befolkningen. Störningar i kroppsuppfattningen och ätstörningar har många likartade drag som handlar om personlighet och beteenderubbningar. Även hos män kan utseendepress således lätt leda till stört ätbeteende.

Kliniska ätstörningar föregås av ätstörningssymtom. Personen uppvisar då redan drag av ätstörningar men uppfyller ännu inte de diagnostiska kriterierna för ätstörningar.[3] Förekomsten av dessa symtom kan räcka för att försämra idrottarens hälsa och prestationsförmåga. Ju snabbare man ingriper i ätstörningssymtomen, desto bättre är idrottarens prognos. Därför är det viktigt att ingripa redan vid lindriga ätstörningssymtom för att förhindra att idrottaren insjuknar ytterligare.

Stört ätbeteende hos idrottare kan ta sig uttryck till exempel genom att hen följer en mycket sträng och hälsosam kost, väger sig konstant, räknar kalorier och väger maten, struntar i kroppens signaler om hunger eller mättnad och utesluter vissa livsmedel för att gå ner i vikt och därigenom eventuellt förbättra sin prestationsförmåga. I den vidstående faktarutan presenteras andra tecken på stört ätbeteende.

- Idrottaren undviker att äta under vilodagar
- tänker att hen måste träna för att få äta till exempel kolhydrater
- hoppar över måltider delvis med avsikt och är efteråt belåten över att hen inte ätit
- konsumerar stora mängder vatten eller grönsaker för att fylla magen
- föredrar vissa livsmedel: morötter, äpplen, vatten, bubbelvatten, lightläsk, pastiller med laxerande effekt m.m. Dessa fyller magen och ökar känslan av svullnad i magen, vilket leder till att man inte känner sig hungrig lika lätt.
- följer samma, upprepade handlingsmönster. Strikta måltidsrutiner som upprepas från dag till dag kan vara tecken på ett problematiskt förhållande till mat. Till exempel ett totalt undvikande av godsaker, vilket kan anses vara idealet inom idrottsvärlden, kan vara ett av de första tecknen på stört ätbeteende.
- jämför sin kropp och sitt utseende med träningskompisar/influencers i sociala medier/syskon
- känner ångest över sitt eget utseende inför tävlingar (speciellt inom estetiska grenar, där kroppen framhävs och dräkterna är mycket åtsittande)
- ägnar sig åt överdrivet bastubad eller löpning i tjocka kläder för att driva ut vätska ur kroppen.

Vanliga riskfaktorer för ätstörningar presenteras i bild 1. Nedan presenteras faktorer som skyddar för ätstörningar och varningstecken på ätstörningar.

Tecken som varnar för stört ätbeteende[3]:

- Konstant fokus på bantning, mat och motion
- Snabb viktnedgång
- Viktnedgång som personen själv inte är orolig över
- Krav att få annan mat än vad resten av familjen äter
- Extremt hälsosam kosthållning eller undvikande av vissa livsmedelsgrupper (t.ex. kolhydrater)
- Överdrivet eller tvångsmässigt motionerande eller stress om man inte kan motionera
- Störd kroppsuppfattning
- Återkommande vägning med korta intervaller
- Upprepade toalettbesök efter måltider
- Förstoppning, magsmärtor
- Mensstörningar (t.ex. att man får mens sent, oregelbunden menscykel, utebliven mens)
- Försenad pubertet
- Lågt blodtryck, låg puls
- Rubbningar i vätskebalansen
- Svaghetskänsla, svindel, yrsel
- Hjärtklappningar, hjärtrytmrubbningar
- Ökad tendens till blåmärken
- Känslighet för kyla, frysande
- Kalla extremiteter, cyanos (en blåaktig hudton)
- Torr och blek hy, dunaktig lanugobehåring i ansiktet och på kroppen
- Skador på tandemaljen, tecken på självframkallad kräkning i gommen osv.
- Deprimerad sinnesstämning
- Ökad social isolering.

Bild 1. Typiska riskfaktorer för utveckling av en ätstörning

Ätstörningssymtom är vanligt förekommande bland idrottare

Idrottare har en högre risk för stört ätbeteende och ätstörningar än den övriga befolkningen.[6] Ätstörningssymtom förekommer inom alla idrottsgrenar och hos båda könen (se bild 2–4). Enligt en finländsk litteraturstudie förekommer ätstörningssymtom till och med hos var femte ung idrottare och var fjärde vuxen idrottare.[7]

I en idrottares vardag finns faktorer som höjer risken för att hen utvecklar en ätstörning. För en utomstående, och ibland också för idrottaren själv, kan det vara svårt att urskilja stört ätbeteende från typiskt idrottarbeteende. Det är viktigt att bedöma huruvida beteendemönstren utgör ett stöd eller inverkar negativt på idrottarens liv. Om de påverkar prestationsförmågan och livet negativt är det viktigt att ingripa.

Inom tävlingsidrott betonas disciplin, prestationsfokus och viljan att sträva efter bästa möjliga resultat, vilket kan ta sig uttryck på ett skadligt sätt hos idrottaren, till exempel i form av överdriven kontroll över ätandet. En mångsidig kost bidrar inte bara till idrottarens hälsa, utan också hens utveckling, prestationsförmåga och återhämtning. Därför kan matrelaterade frågor lätt ta över idrottarens liv och tänkande, och idrottaren måste ha förmåga att äta hälsosamt utan att utveckla stört ätbeteende. Stört ätbeteende kan också vara ett sätt för idrottaren att hantera inre och yttre prestationskrav och ångest. I brist på bättre redskap kan idrottaren använda stört ätbeteende för att försöka ta kontroll över prestationskraven.

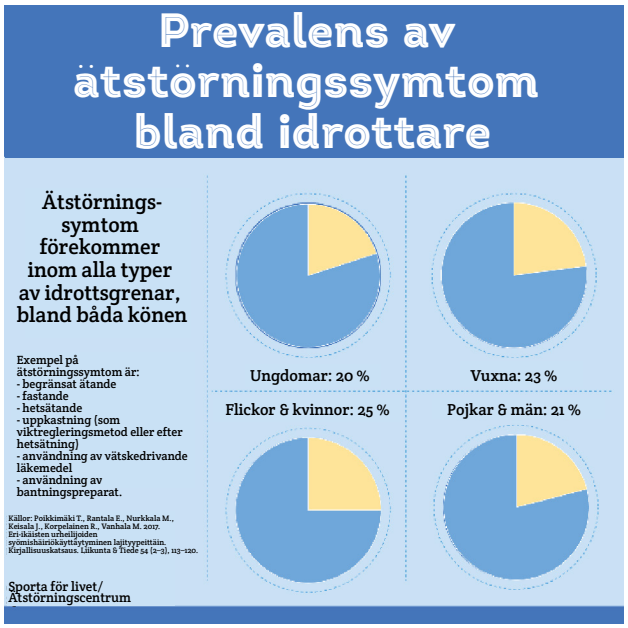


Bild 2–4. Prevalens av ätstörningssymtom bland idrottare.

Vissa idrottsgrenar har drag som kan öka risken för ätstörningar hos idrottare (t.ex. viktregleringen i idrottsgrenar med viktklasser). Även graden av kroppsfokus varierar från lag till lag. Attityderna kan ta sig i uttryck till exempel i vikt- och utseendefokuserade samtal i omklädningsrummet. Jämförelse av kroppar, öppet eller i hemlighet, kan till och med leda till tävling och uppmuntra till extrem smalhet.

Medierna har rapporterat om många fall där idrottaren insjuknat i en ätstörning efter att tränaren uppmanat hen att gå ner några kilo. Även andra närstående till idrottaren kan oavsiktligt fälla skadliga kommentarer som orsakar och upprätthåller kroppsångest.

Exempel på orsaker som kan leda till stört ätbeteende inom idrott[8]:

- Förbättring av prestationer med hjälp av viktnedgång
- Påtryckningar till viktminskning
- Idrottarens personlighet (perfektionism, samvetsgrannhet, egna höga krav)
- Strävan efter att se bra ut i tävlingsdräkt eller på tv
- Tidigt fokus på grenspecifik träning
- Överdriven träning
- Snabb viktfluktuation
- Skador som förhindrar träning
- Kommunikationssvårigheter eller bristande förtroende för tränaren
- Bristfälligt planerad viktnedgång eller sänkning av fettprocent
- Svårigheten att förena idrotten och det övriga livet
- Grenspecifika regler
- Rädsla för viktuppgång under en träningspaus eller efter avslutad idrottskarriär
- Snedvridna kropps- och näringsideal hos idrottare i sociala medier.

Ätstörningar försämrar idrottarens hälsa och prestationsförmåga

Ätstörningar hos idrottare börjar ofta med ett försök att äta mer hälsosamt eller gå ner i vikt för att förbättra idrottsprestationerna. I början har det ofta effekt. Efter att det störda ätbeteendet (under- eller överätande och användning av eventuella kompensationsmetoder) har fortsatt en tid börjar prestationerna emellertid försämras.

Stört ätbeteende leder ofta till näringsbrist och energiunderskott, vilket snabbt kan påverka idrottarens hälsa, prestationsförmåga och återhämtning. Om idrottaren äter för lite utvecklar hen ett energiunderskott som kan påverka hälsan på många olika sätt (Bild 5). Energiunderskottet påverkar till exempel hormonfunktionen, benhälsan, ämnesomsättningen, immunsystemet, tillväxten och utvecklingen, matsmältningskanalens funktion och den psykiska hälsan hos båda könen.[8]

Hos kvinnliga idrottare leder energiunderskott ofta till utebliven menstruation. Detta försämrar benhälsan, vilket utsätter idrottaren till exempel för stressfrakturer och senare i livet för osteoporos. Energiunderskott i ungdomsåren, då benstommen utvecklas som mest, är särskilt skadligt för benhälsan.

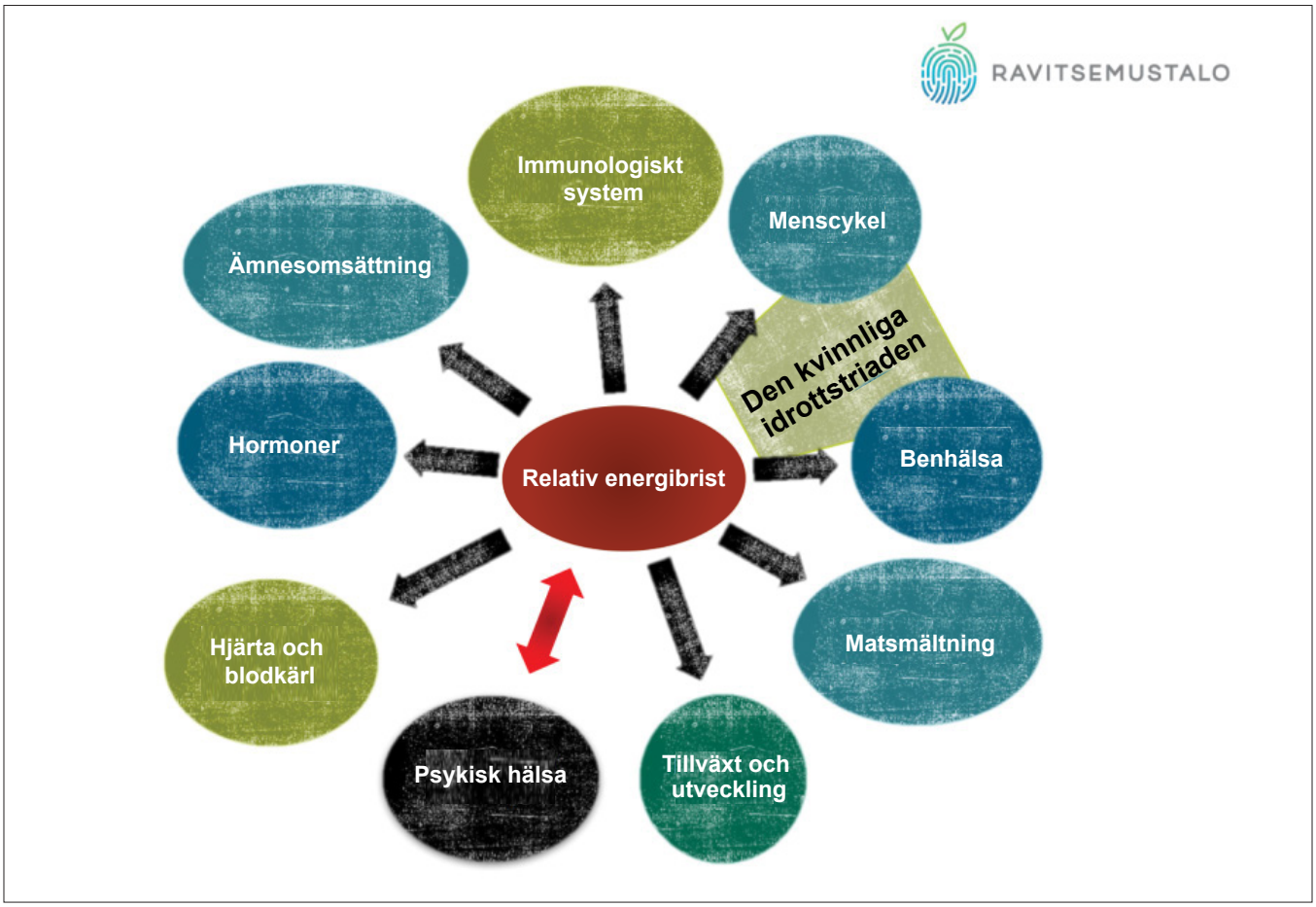


Bild 5. Potentiella hälsoskadliga effekter av relativ energibrist

Energiunderskott försämrar idrottsprestationen på många sätt (se bild 6). Till exempel idrottarens uthållighet, muskelstyrka, koordination och koncentrationsförmåga försämras, vilket leder till en ökad risk för skador. Idrottaren blir dessutom lättare irriterad och deprimerad, och träningseffekten försämras.

Ätstörningar orsakar många slags skador i kroppen. En del av skadorna blir synliga snabbt, medan andra framträder först efter en längre tids sjukdom. Lyckligtvis har kroppen förmåga att återhämta sig från största delen av skadorna. Stört ätbeteende medför alltid en risk för att idrottaren utvecklar en regelrätt ätstörning. Därför är det viktigt att snabbt reagera på ätstörningssymtom, hur ringa de än är. Ätstörningssymtomen, som självframkallade kräkningar och missbruk av läkemedel (bl.a. vätskedrivande medel och laxermedel), kan i sig vara mycket skadliga för hälsan.[3]

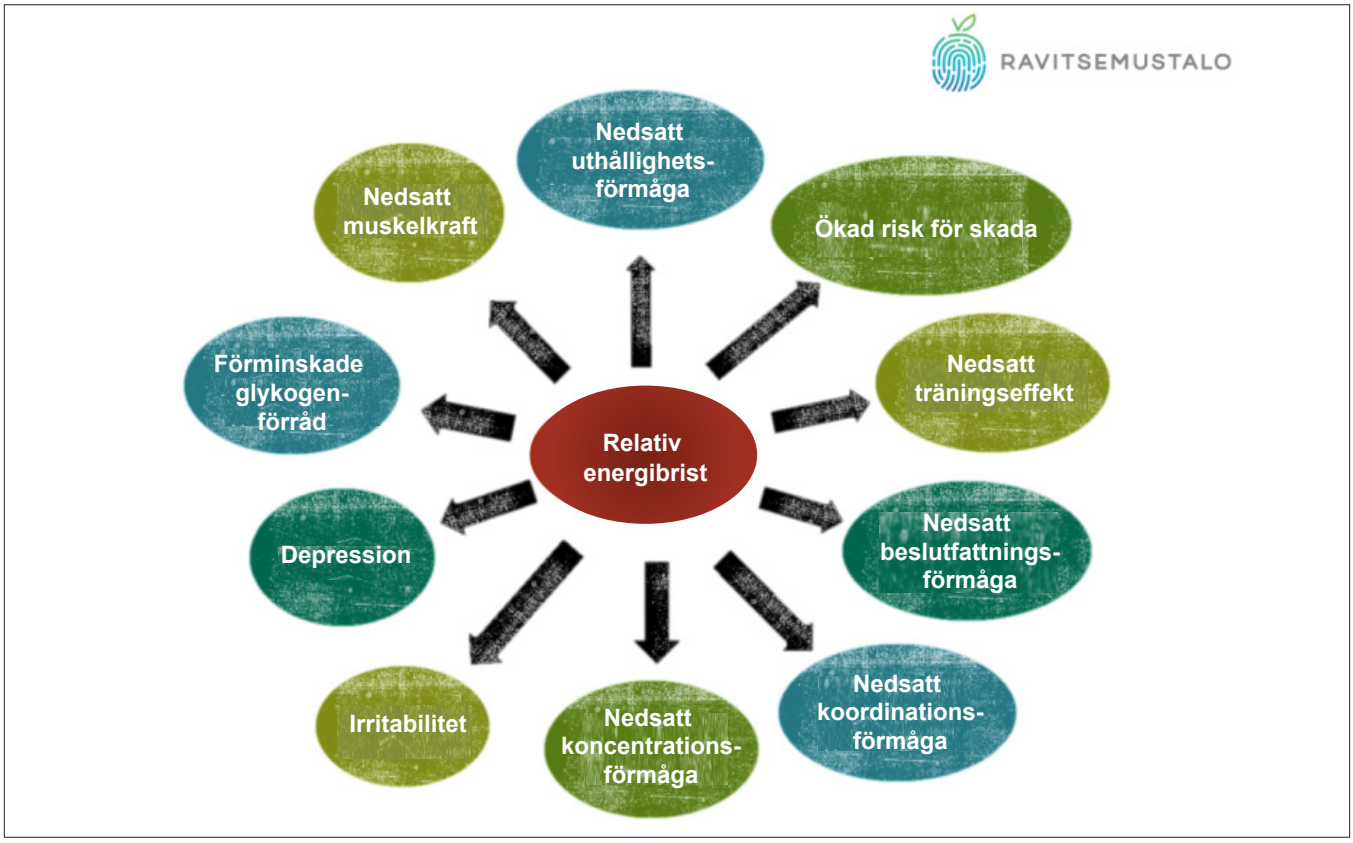
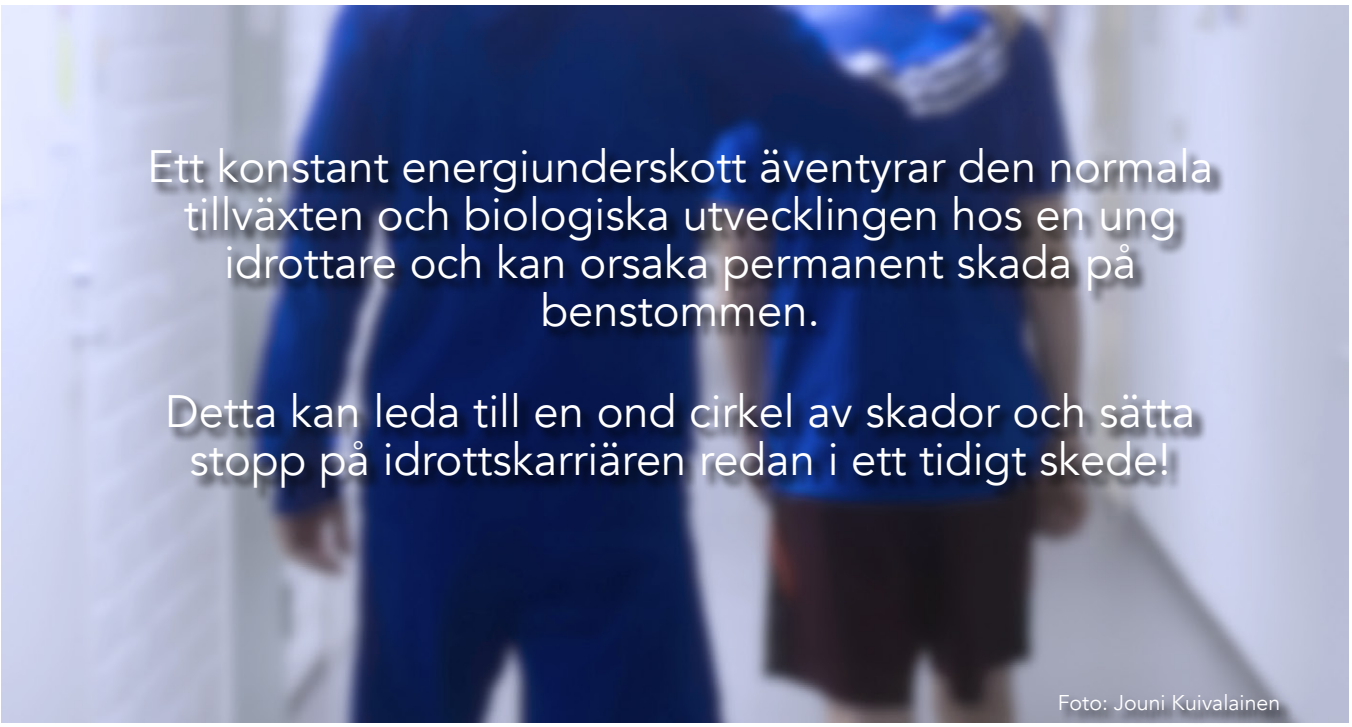


Bild 6. Potentiella negativa effekter på prestationsförmågan av relativ energibrist (bildkälla: Ravitsemustalo 2017[9])



Hur kan stört ätbeteende hos en idrottare ta sig i uttryck?

Stört ätbeteende hos en idrottare kan ta sig i uttryck på många olika sätt. Föräldrarna får se på nära håll vad deras idrottande ungdom har för förhållande till träning, ätande och sin kropp. Föräldrarna ska utnyttja denna position och försöka blåsa av spelet innan ätstörningssymtomen blir allvarligare. I detta kapitel ger vi också en konkret lista med tips som det är bra att vara uppmärksam på. Var dessutom observant på vanliga varningstecken för ätstörningar. Dessa presenteras i början av guiden.

Ständig tvångsmässig kontroll av maten, energiintaget och vikten:
Kontrollen av maten och vikten antar ofta överdrivna proportioner när ätbeteendet blir stört. Att planera, handla och laga maten kan ta mycket tid i anspråk. Personen kanske väger sig flera gånger om dagen för att undvika att gå upp i vikt. Hungern och en tom känsla i magen blir något normalt.

Detta gör det svårare att stå ut med mättnadskänslan och öka på matmängderna. Redan en liten viktökning eller misslyckande med att följa kostplanen kan leda till skuldkänslor och självförakt.

Den strikta begränsningen av energiintaget orsakar ett behov att äta för mycket, eftersom kroppen strävar efter att kompensera för energiunderskottet. Detta starka behov att äta kan väcka en rädsla för helt tappa kontrollen över ätandet, vilket leder till att personen försöker begränsa sitt ätande ännu striktare än förut. Om idrottaren upplever att hen inte har kontroll över sitt ätande kan hen börja kräkas upp maten för att behålla känslan av ett tillräckligt lågt energiintag.

Hos en idrottare med långvarig allvarlig undervikt kan den energimängd som krävs för att vikten ska öka bli mindre på grund av att personens ämnesomsättning saktas ner (s.k. sparlåga). Då kan mindre energimängder än normalt leda till viktuppgång, vilket ger idrottaren en orealistisk uppfattning om vilken energinivå som hjälper hen att förbli smal. När idrottaren märker att allt mindre mängder man kan få vikten att öka drar hen ofta ner på maten ännu mer, samtidigt som hens rädsla för viktuppgång blir allt starkare.

Var uppmärksam på hur idrottaren förhåller sig till mat, energiintag och vikt

Ständig kontroll över maten, energiintaget och vikten tyder på att idrottarens ätbeteende är stört.

Håll ett öga på till exempel följande:

- Det tar länge för idrottaren att planera sitt ätande.
- Det är svårt för idrottaren att handla mat och det går långsamt.
- Även små viktökningar skapar ångest hos idrottaren.
- Idrottaren begränsar sitt energiintag på ett betydande sätt.
- Idrottaren äter för mycket.
- Idrottaren visar tecken på att ha kräkts.
- Idrottaren talar mycket om mat (kan vara ett tecken på hunger).
- Idrottaren talar negativt om mat (kan vara ett tecken på ångest kring mat).
- Idrottaren börjar laga mat oftare och truga mat på andra.

Förvrängd kroppsuppfattning och missnöje med kroppen:
Stört ätbeteende leder också till att kroppsuppfattningen blir förvrängd. Personen kan se sig själv som fet eller känna sig fet även om hen är medveten om sin undervikt. De flesta som lider av ätstörningar håller ständigt ett öga på storleken och formen av sin kropp. När personen studerar sin spegelbild känner hen ofta stark ångest, självförakt och en mindervärdighetskänsla. Missnöje med kroppsdelars utseende leder till ett behov av att banta och låta bli att äta eller hetsätande och kräkande. På detta sätt håller den förvrängda kroppsbilden igång den onda cirkeln av ätstörningar.

Den starka kopplingen mellan vikt och självkänsla:
En person med ätstörning upplever att hens värde som människa hänger ihop med vikten, och även en liten viktuppgång gör hen besviken. En viktnedgång upplevs däremot ofta som en lättnad och en belöning. Eftersom vikten normalt kan variera till och med några kilo inom ett dygn kan mindre förändringar i själva verket inte tolkas som att man gått upp eller ner i vikt.

En person med ätstörning tror att hen blir en sämre människa och är misslyckad om hen går upp i vikt. Beteendemässigt kan detta ta sig uttryck till exempel som vägran att bli vägd, ett tvångsmässigt förhållande till mat eller en sjuklig rädsla för viktuppgång. Hur stark rädslan för viktuppgång är beror inte på den insjuknades kroppsvikt, utan den förekommer hos både över- och underviktiga. Hos idrottare med lindriga symtom på stört ätbeteende kan liknande reaktioner observeras till exempel när det kommer till vägning eller viktuppgång, men de är sannolikt inte lika starka som i exemplen ovan. Det är bra att upptäcka även lindriga reaktioner och försöka ingripa i tid för att förhindra att idrottaren drabbas av en allvarligare ätstörning.

Var uppmärksam på hur idrottaren förhåller sig till sin kropp och vikt

Att vara missnöjd med sin kropp, konstant hitta fel på kroppen och ständigt kontrollera sin vikt tyder på stört ätbeteende.

Håll ett öga på till exempel följande:

- Idrottaren begränsar sin kost (eller vissa delar av den, t.ex. kolhydrater) av rädsla för att gå upp i vikt.
- Idrottaren är överdrivet nöjd om hen går ner i vikt.
- Idrottaren talar negativt om sin kropp.
- Idrottaren vägrar låta sig vägas eller får ångest av vägning.
- Idrottaren kontrollerar sin vikt med tvivelaktiga metoder.

Försök att kontrollera vikten med ohälsosamma metoder:

Några exempel på skadliga metoder för bantning och viktkontroll är kräkningar, användning av laxermedel och vätskedrivande medel samt att förbruka energi genom tvångsmässig överträning.

De som lider av ätstörningar tror ofta att kräkande är en effektiv metod för att göra sig av med all den mat man ätit, men ungefär hälften av näringsämnena hinner faktiskt tas upp även om man kastar upp direkt efter maten.

Därför går man inte ner i vikt om man hetsäter före kräkning. Även laxermedel och vätskedrivande medel är verkningslösa med tanke på viktnedgång. Laxermedel tömmer tjocktarmen på innehåll, men all energi har redan tagits upp när maten nått tjocktarmen. Vätskedrivande medel avlägsnar endast vätska, så den uppnådda viktnedgången är bara tillfällig. Både självframkallade kräkningar och missbruk av laxermedel och diuretika kan ha negativa effekter. De tömmer kroppen på livsviktiga salter, vilket i värsta fall kan leda till hjärtrytmrubbningar. I samband med att man kräks stiger magsyror upp i munnen, vilket fräter på tänderna. Missbruk av laxermedel kan hämma tjocktarmens funktion, så att sluta med läkemedlet kan leda till långvarig förstoppning.

Tvångsmässigt följande av träningsprogrammet och kostplanen:
Gränsen mellan en lämplig och för sträng kosthållning och ett klokt respektive tvångsmässigt följande av träningsplanen är ofta hårfin, vilket kan göra det svårt att upptäcka när stört ätbeteende hos en idrottare börjar. Grunden blir ohållbar om idrottaren lägger mest fokus på sin vikt och sitt utseende när hen planerar sin kost och träning, även om den energimängd som leder till viktnedgång står i konflikt med målet att förbättra prestationsförmågan. Idrottaren kan samtidigt sikta på både viktnedgång och bättre prestationsförmåga, vilket inte är klokt i längden.

Ett typiskt drag i stört ätbeteende är strävan efter att äta allt mindre. Dessutom kan idrottaren begränsa kosten genom att ständigt utesluta nya livsmedel. Detta gör att viktnedgången fortsätter, vilket så småningom leder till allvarlig undervikt. Viktminskningen leder ofta först till en tillfällig förbättring i både idrottarens allmänna mående och hens idrottsprestationer, tills det för låga energiintaget börjar ta ut sin rätt. Med tiden försämras prestationerna även om idrottaren ökar på träningstiden.

När en person insjuknar i en ätstörning förstärks hens drag av perfektionism och stränghet med sig själv. Det kan ta sig i uttryck till exempel genom att personen börjar sköta sina läxor och hushållsarbete mycket pedantiskt, och även träningen får ofta tvångsmässiga drag.

Det är typiskt att en idrottare som insjuknat i en ätstörning tränar mer än vad tränaren rekommenderat och har svårt att ta vilodagar. När idrottsprestationerna börjar försämras på grund av undernäringstillståndet reagerar idrottaren ofta genom att träna ännu mer.

Samtidigt känns misslyckanden förkrossande och idrottaren reagerar genom att bli alltmer sträng med sig själv. I detta skede är idrottaren ofta deprimerad och ångestfylld, vilket i regel märks som nedstämdhet och irritation. Överdrivet tränande kan också orsakas av ett tvångsmässigt behov att förbruka energi eftersom idrottaren är rädd för viktuppgång.

Var uppmärksam på hur idrottaren följer sitt träningsprogram och sin kost
Det kan vara en fin gräns mellan en sund och en överdrivet strikt kost och att följa träningsplanen lagom eller för strikt. Diskutera med tränaren om du upplever att idrottaren börjar träna på ett överdrivet sätt. Reagera senast på följande:

- Idrottaren vill samtidigt banta och förbättra sina prestationer.
- Vikten och utseende påverkar idrottarens kost- och träningsval.
- Idrottaren utesluter livsmedel utan hälsomässig orsak.
- Idrottarens prestationer förbättras inte, trots att hen tränar mer än tidigare.
- Det är svårt för idrottaren att ta vilodagar.
- Idrottaren tränar mer än vad tränaren rekommenderat.
- Idrottaren är lättirriterad och nedstämd.
- Idrottaren utför även övriga sysslor (t.ex. läxor och hushållsarbete) på samma strikt pedantiska sätt.
- Du ser sällan idrottaren äta.
  - Idrottaren kan till exempel upprepade gånger förklara att hen inte behöver något mellanmål hemma eftersom hen redan ätit i skolan.

Överdriven ångest över misslyckade prestationer:
Förr eller senare börjar idrottsprestationerna för idrottare som lider av ätstörningssymtom i regel försämras. Detta är ångestframkallande för idrottaren och utmanar hens självkänsla. Eftersom den som insjuknat i en ätstörning är benägen att tolka även de minsta motgångar som grova misslyckanden, känns försämrade idrottsprestationer nästan som en katastrof. Detta märks ofta tydligt utåt i form av dåligt humör, ilska eller gråtmildhet alternativt som tillbakadragenhet.

Ett särskiljande drag hos en person som lider av ätstörning är att det tar ovanligt länge för personen att komma över sin besvikelse. Det beror på att personen anser att en misslyckad prestation betyder att hen misslyckats som människa. Hen kan vara rädd för att inte längre vara respekterad av någon, att kanske inte ges en ny chans eller att ha slutgiltigt förlorat sin förmåga. Rädslan för att

ha gjort tränaren och föräldrarna besvikna kan leda till att det tar längre tid för personen att komma över misslyckandet. Eftersom idrottarens förmåga att sätta enstaka misslyckanden i perspektiv har försämrats, tror hen att misslyckandena definierar hela hens värde som människa.

Var uppmärksam på hur idrottaren förhåller sig till misslyckanden och prestationskrav

Ätstörningssymtom försämrar idrottsprestationerna förr eller senare, vilket utmanar idrottarens självkänsla.

Observera speciellt följande:

- Idrottaren betraktar en misslyckad idrottsprestation som en katastrof, reagerar mycket starkt känslomässigt och kan inte sätta besvikelsen i perspektiv.
- Idrottaren är på dåligt humör, ilsken eller gråter efter idrottsprestationer.
- Idrottaren drar sig undan efter en prestation och vägrar tala om den.
- Det tar mycket länge för idrottaren att återhämta sig efter en besvikelse.
- Idrottaren kan inte hantera prestationskrav och sätter upp helt orealistiska mål för sig själv.

Utmaningar när det gäller att upptäcka ätstörningar

Det är ofta överraskande svårt för den närmaste kretsen att upptäcka stört ätbeteende hos en idrottare. Anledningen kan vara att idrottaren aktivt försöker dölja symtomen. Idrottaren kanske inte inser att något är på tok, vilket gör att andras oroade kommentarer känns irriterande och får idrottaren börja dölja sina symtom. Å andra sidan kan idrottaren skämmas över symtomen och tänka att andra skulle tycka att hen är svag eller galen om de fick veta om ätstörningen. Idrottaren kan också känna att saken inte angår andra och att hen vill sköta sina egna angelägenheter själv.

Ätstörningssymtom hos en idrottare kan förbli fördolda under en lång tid. Sjukdomen avslöjas ofta när symtomen börjar förekomma i sådan omfattning att idrottaren konstant är trött, orkeslös, ohågad och deprimerad. Då försämras även idrottarens idrottsprestationer och hen kan allt oftare bli borta från träningarna. Trots detta kan idrottaren förringa och bortförklara symtomen.

Till och med mycket synliga symtom som en för stor viktnedgång kan passera obemärkt, eftersom föräldrarnas rädsla, hjälplöshet och skuld kan hindra dem från att inse läget. Personer i idrottarens omgivning kan befara att de kan ha bidragit till insjuknandet, vilket kan göra det jobbigt att ta itu med situationen. Det kan leda till att man förringar allvaret med symtomen. Det är dock viktigt att förstå att orsakerna till att man utvecklar en ätstörning är komplicerade och att det sällan finns en enda orsak som gör att någon blir sjuk.

Ibland kan till och med de egna föräldrarna tolka viktnedgången hos idrottaren som ett tecken på att idrottaren tränar bra och är ”i bra form”, i synnerhet om även tränaren tänker så. Ätstörningen kan förbli oupptäckt när symtomen misstas för träningsframgång. I dag är matrelaterade problem så vanliga att en betydande viktminskning hos en normalviktig idrottare med stor sannolikhet är ett symtom på en ätstörning av något slag. Det är viktigt att orsaken bakom en kraftig viktnedgång alltid utreds.

Hur tar sig sjukdomen i uttryck hemma och vad ska man vara uppmärksam på?

Hemmets roll

Hemmet är en viktig bas för idrottaren. Familjemedlemmarna spelar därför en viktig roll i att upptäcka och förebygga ätstörningssymtom. En ungdom som insjuknat i en ätstörning behöver ofta familjens stöd och en vänlig men bestämd hänvisning till vård när situationen så kräver.

Utmaningen ur hemmets och familjens perspektiv är att symtomen utvecklas så långsamt och gradvis. Ofta är det svårt att identifiera den tidpunkt när man börjat gå över gränsen till vad som är ohälsosamt. Efteråt beskriver föräldrar ofta att de inte insett hur allvarlig situationen hade blivit. Även om den unga idrottaren börjar begränsa sin kost och motionera mer och mer kan hen länge förklara förändringarna med att det krävs för sporten. Detta gör att föräldrarna ofta är sena med att ingripa.

Stödet från hemmet och familjen är viktiga för en ung idrottare. I de följande tre avsnitten har vi samlat iakttagelser som vi hoppas kunna hjälpa närstående till idrottande ungdomar. I det första avsnittet går vi igenom hur ätstörningssymtom kan ta sig i uttryck hemma och vad man ska vara uppmärksam på. Det andra avsnittet innehåller tips på hur man ska göra om den unga har symtom på en ätstörning. I det avsnittet diskuterar vi hur man kan förebygga ätstörningssymtom och hur föräldrarna genom sitt eget agerande kan bidra till att den unga får ett balanserat förhållande till mat, träning och kropp.

Den ungas ätstörningssymtom hemma – vad ska man vara uppmärksam på?

Ätstörningssymtomen utvecklas gradvis, vilket kan göra det svårt att känna igen dem i ett tidigt stadium. Det finns emellertid flera allmänna faktorer kopplade till ätstörningssymtom, sådant du kan upptäcka i den ungas beteende och ingripa i. När en ungdom utvecklar ätstörningssymtom förändras hens förhållande till mat och motion: kosten blir allt striktare och träningen får tvångsartade drag. Det är en utmaning att urskilja noggrannheten hos en ambitiös idrottare från överdrivna begränsningar och tvång. Kom också ihåg att ätstörningar kan ta sig i uttryck på många olika sätt. Symtom som en betydligt begränsad kost och viktnedgång är synligare än till exempel hetsätande och kräkande som sker i smyg. En person med ätstörning kan dessutom vara normal- eller överviktig.

När ätstörningssymtomen förvärras börjar även den ungas humör förändras. En ungdom som tidigare varit glad och energisk kan börja dra sig undan, bli glädjelös, nedstämd och ilsken. Ur föräldrarnas perspektiv kan det vara svårt att urskilja vilka symtom som handlar om pubertet och vilka om ätstörning. Om humörförändringarna hänger ihop med förändringar i den ungas förhållande till mat, ätande, kropp och/eller träning ska saken undersökas närmare.

Ätstörningssymtom hos unga kan ta sig i uttryck på många olika sätt. Var uppmärksam på åtminstone följande förändringar och eventuella symtom i den ungas beteende:

- Hen undviker ständigt gemensamma måltider och skyller ofta på att hen redan ätit.
- Hens kost är mycket sträng och hen grupperar olika livsmedel på ett svartvitt sätt.
- Hen kräver att få laga sin egen mat, och maten som de andra familjemedlemmarna äter duger oftast inte.
- Hens humör förändras och hen drar sig undan, är nedstämt, gråter lätt, är irritabel och ilsken.
- Hen ger sig själv överdrivet stor skuld för misslyckade idrottsprestationer och får ångest av dem.
- Det finns tecken på hetsätande i den ungas rum, t.ex. att du ständigt hittar tomma livsmedelsförpackningar, godispåsar eller kexpaket där.
- Det finns tecken på kräkande, t.ex. täta toalettbesök framför allt efter måltider eller sårigа handryggar.
- Hen motionerar tvångsartat, överskrider till exempel ständigt träningsråden eller tar långa löpturer sent på kvällen.
- Hen kompenserar ätande med motion, t.ex. är tvungen att träna efter att ha ätit en festmåltid.
- Hen använder regelbundet laxermedel eller vätskedrivande medel.

När skador tvingar idrottaren till ett längre träningsavbrott eller hen avslutar sin träningskarriär kan situation vara mycket utmanande. Om idrottaren saknar fungerande sätt att hantera den nya livssituationen finns det en risk att även ätandet blir stört.

Vad ska man göra om man upptäcker ätstörningssymtom hos den unga?

När du blir orolig över eventuella ätstörningssymtom hos en ung idrottare ska du ingripa snabbt och inte bara följa med situationen en längre tid. Tveka inte att föra saken på tal med ungdomen och fundera hemma tillsammans med familjen hur ni skulle kunna minska riskerna till ätstörningssymtom.

Genom tydliga handlingsmodeller skapar ni gemensamma regler till exempel för måltider. Försök få den unga att delta i era gemensamma måltider och äta samma mat som resten av familjen. Att få till gemensamma måltider i den hektiska vardagen kan kännas svårt, men det är helt klart värt att satsa på. En ungdom med ätstörningssymtom kan också ha ett behov av att variera livsmedel. Det kan göra det frustrerande långsamt att handla eftersom den unga undersöker alla förpackningar och har svårt att välja. Även här kan föräldrarna hjälpa till genom att dra tydliga riktlinjer för de matvaror familjen köper in. Det är mycket viktigt att samma regler gäller hos båda föräldrar. Den unga får inte heller ges för mycket makt att bestämma över matinköpen.

Att ta upp sina misstankar direkt varken skadar ungdomen eller förvärrar situationen. Det är viktigt att ha en välvillig och empatisk hållning när du för saken på tal. Du kanske inte alls begriper den ungas beteende och tankar, men det är viktigt att inse att det är helt sanna för hen själv. Påminn gärna både dig själv och den unga om att man inte väljer att få en ätstörning och att sjukdomen inte är någons fel. Bli inte skrämd om ungdomen blir arg och låt ilskan inte hindra dig från att ta saken vidare. Du kan dock följa läget i några veckor efter att du tagit upp saken. Det är emellertid viktigt att inte låta situationen förvärras under flera månader eller till och med flera år. Vidare åtgärder behövs om den ungas, de närståendes och tränarens hjälpmedel inte räcker för att åstadkomma tydliga förändringar. För situationen som helhet är det viktigt med en öppen, kontinuerlig dialog mellan hemmet och tränaren och en ömsesidig förståelse om vad som håller på att hända med ungdomen.

Ibland fungerar ätstörningssymtom som ett sätt att signalera att allt inte är som det ska eller att den unga vill sluta med idrotten utan att våga berätta det. Hen kan vara rädd för både föräldrarnas och tränarens reaktioner, och en samvetsgrann ungdom vill inte göra någon besviken. Prata gärna öppet med den unga om allt som har med idrott att göra. Något av det viktigaste är hens inre motivation till idrott och att hen inte bara idrottar på grund av press utifrån.

Vad kan man göra hemma för att förebygga ätstörningssymtom och hjälpa den unga att få ett balanserat förhållande till mat, träning och sin kropp?

Det är mycket viktigt för den unga hur föräldrarna förhåller sig till mat och ätande samt kropp och motion. Därför är det bra för dig som förälder att ägna en stund åt att reflektera över din relation till dessa saker. Kom ihåg att den ungas uppfattningar inte bara påverkas av kommentarer som riktas direkt till hen själv, utan också av hur föräldrarna talar om sig själva och andra. Det krävs mod för att undersöka sina egna attityder. Tänk på att målet inte är att få till en förändring genom att skuldbelägga, utan att bli medveten på ett sätt som hjälper att genomföra eventuella förändringar i ens attityder och agerande.

I bästa fall kan du som förälder fungera som exempel på all glädje och allt välbefinnande man kan få i sitt liv genom motion och en balanserat hälsosam kost. Som värst lär sig den unga att motion är lika med prestation, något som alltid ska utföras extremt bra, och får ett oflexibelt förhållande till mat. Även föräldrarnas ständiga kritiserande av sina egna eller andras kropp eller utseende kan få ungdomen att utveckla en kritisk kroppsuppfattning.

- Beröm, uppmuntra, ge positiv respons. Den unga möter tillräckligt med kritisk respons utanför hemmet, så det behövs inte hemma. Kom ihåg under idrottsträningen och även matcherna att du är ditt barns förälder, inte tränare.
- Fundera över sättet och tonen som ni pratar om mat, ätande, kropp och utseende där hemma.
- Gör matsituationerna flexibla och inför inga onödiga begränsningar och förbud i den idrottande ungas kost. Begränsningar är motiverade till exempel vid allergi, men att däremot till exempel helt förbjuda sockret i en idrottares kost är helt grundlöst – särskilt eftersom den växande unga idrottaren behöver mycket energi.
- Värdera inte livsmedel som bra och dåliga eller förbjudna – all mat har sin plats när man äter den i lagom omfattning. Undvik därmed att tala om till exempel ”tillåten mat” eller ”skräpmat”.
- Glöm inte din roll som exempel i ditt barns ögon; undvik att tala om till exempel bantning och dieter inför ditt barn. Det är en privatsak som barnet inte behöver veta om. Kritisera inte andras kroppar och matval, utan föregå i stället med ett gott exempel när det gäller val kring mat. Barn och unga känner lätt av det om föräldrarna ser negativt på sina kroppar, och dessa skadliga tankesätten kan överföras även till barnen. Varje kropp är värdefull som den är. Tala hellre om allt vad man kan göra med kroppen än hur den ser ut.
- Att upprepade gånger tala om vikt visar att det är en mycket betydelsefull sak i personens liv. *För att stödja det övergripande välbefinnandet är det betydligt mer fruktbart att fokusera på det inre välbefinnandet.*
- Alla kommentarer kring den ungas kropp, vikt och utseende kräver ett särskilt övervägande och noggrannhet. En samvetsgrann ungdom kan ta en kommentar som kan tolkas som kritisk som ett tecken på att hen måste ändra på sitt ätande eller sin träningsmängd. Om man gör det på egen hand stödjer man sig ofta på information på nätet och tänker automatiskt att man måste drastiskt dra ner på energiintaget.
- Fundera över hur du själv förhåller dig till idrott och motion. Handlar det om prestation och tvång eller något som får dig att må bra och känns kul?
- Det är viktigt med en öppen kommunikation med tränarna.

Dessutom är det viktigt att komma ihåg hur sociala medier kan påverka den unga, hens kroppsuppfattning och självbild. Ungdomarna använder appar som vimlar av bilder och bildtexter med tips och råd. Utöver bra och inspirerande effekter är detta tyvärr också kopplat till en mängd risker. För någon som är osäker på sin kropp erbjuder visuella appar som Instagram gott om jämförelseobjekt som stärker deras egen osäkerhet. En ung idrottare kan följa sina idrottande förebilder och anamma deras kroppsform och extremt hälsosamma mattips som sina egna mål. Diskutera gärna relationen till sociala medier hemma och reflektera aktivt över om de personer som ungdomen följer förstärker hen på ett positivt sätt eller ökar prestationskraven. Påminn den unga om att bilderna redigeras både i bildbehandlingsprogram och genom att den som lägger ut dem väljer noggrant hur hen ska stå, vad hen har på sig, om hen drar in magen och så vidare. Diskutera därför gärna en sund kritiskhet mot bilder som visas på nätet. Ju mer ni kan närma er temat på ett öppet och dialogiskt sätt i stället för att vara fördömande och sträng, desto mer sannolikt är det att den unga har behållning av era gemensamma reflektioner.

Hänvisa idrottaren till vård

Om ni där hemma har blivit oroliga för idrottarens ätstörningssymtom och symtomen inte börjar lätta på några veckor är det viktigt att snabbt hänvisa den unga till vård hos yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården. Föräldrarna, tränarna, medlemmarna i träningsteamet, lärarna och andra närstående till idrottaren ska bestämt och utan att tveka uppmuntra den unga att söka vård. De kan även själva kontakta vårdinstanser för att försöka sänka idrottarens tröskel att söka sig till vård. När det gäller att hänvisa en idrottare till vård är det bra att komma ihåg att ju snabbare man ingriper i ätstörningsymptom, desto bättre och snabbare brukar prognosen vara.

Beroende på idrottarens ålder är den första vårdande instansen skolhälsovårdaren eller skolläkaren, studenthälsovården eller företagsläkaren. Om idrottaren inte omfattas av någon av dessa vårdenheter får hen snabbast hjälp på läkarmottagningen på hälsovårdscentralen. Lindriga eller medelsvåra symtom kan behandlas inom primärvården, men om symtomen inte börjar minska inom 2–3 månader tar den vårdande läkaren ställning till huruvida det behövs specialsjukvård.

På flera orter finns det i anslutning till centralsjukhuset en enhet eller ett vårdteam som är specialiserat på ätstörningar. Kontakta vårdenheten i fråga för mer information. Dessa enheter kräver i regel en läkarremiss. Därifrån hänvisas patienter till fortsatt vård inom av FPA ersatt psykoterapi, på psykiatriska polikliniker eller vid en ätstörningsvårdenhet inom den offentliga sektorn. Av de sistnämnda finns det ett fåtal i Finland. Om man betalar terapin själv kan man söka sig dit även utan remiss. Till exempel i Helsingfors finns det ett privat Ätstörningscentrum med goda nätverk för multiprofessionell vård av idrottare.

Idrottsnutrition

En tillräcklig och mångsidig kost förbättrar prestationsförmågan, förebygger skador, påskyndar återhämtningen och upprätthåller en hälsosam vikt.[10]

För att idrottaren ska kunna följa en kost som stöder hens hälsa, prestationsförmåga, utveckling och återhämtning måste idrottaren och hens närmaste krets förstå hurdan en sådan kost är. Det är viktigt för idrottaren att förstå de grenspecifika kraven på till exempel energiintaget, eftersom hen annars lätt kan få i sig för lite energi särskilt i grenar med hög energiförbrukning. Tyvärr har idrottare ofta stora brister i sina kunskaper om kost.[11] Det kan till och med påverka idrottarens prestationsförmåga och återhämtning. Till exempel ett för lågt energiintag orsakas därmed inte alltid av stört ätbeteende, utan det kan också bero på kunskapsbrist. Bristfälliga kunskaper om kost kan också till exempel få idrottaren att börja ta kosttillskott även när de inte behövs.

Därför är det viktigt att även professionell nutritionscoachning finns med som en del av idrottarens träning. Nutrition ska göras till en integrerad del av idrottarens vardag och träning för att idrottaren ska förstå dess betydelse. Här spelar även hemmet en viktig roll, eftersom många föreningar och lag inte avsätter särskilt mycket tid på nutritionscoachning. Tränarna och föräldrarna är viktiga förebilder för idrottarna i fråga om mat och ätande samt spridning av näringsinformation.[12,13] Idrottarna tar lätt efter deras attityder till mat.

Viktiga utgångspunkter för idrottarens kost är att hen får tillräckligt med energi och har en vettig måltidsrytm. När idrottaren använder en lämplig tallriksmodell (bilderna 7–9) för att sätta ihop sina måltider och äter tillräckligt ofta kommer man redan långt. Tallriksmodellerna är enkla och praktiska hjälpmedel för att sätta ihop måltider.[14] De kan användas för att säkerställa att idrottaren får i sig tillräckligt med energi och näringsämnen från källor som tillgodoser idrottarens behov.

Tallriksmodellerna är med avsikt olika för olika träningsdagar. Detta eftersom idrottarens energiförbrukning i regel varierar beroende på träningsveckans program. När träningsdagen är mer intensiv eller passen längre ökas andelen kolhydratkällor på tallriken, medan andelen grönsaker minskar. Proteinbehovet påverkas inte avsevärt av varierad träningsintensitet. Framhäv gärna betydelsen av ett tillräckligt kolhydratsintag för idrottarna i allmänhet eftersom kolhydrater är den viktigaste energikällan för idrottare.

En idrottare ska helst äta cirka 5–7 måltider om dagen med 3–4 timmars mellanrum för att få tillräckligt med energi. Detta betyder att det behövs flera mellanmål och en kvällsmat utöver huvudmåltiderna. Om det går betydligt längre mellan måltiderna händer det lätt dels att aktivitetsnivån sjunker och att man hinner bli mycket hungrig. Återhämtningen är inte heller optimal om idrottaren inte får i sig energi före och efter träningen. Ingen av dessa bidrar till att idrottaren orkar med nästa träning. Att hoppa över mellanmål kan på längre sikt leda till energiunderskott, vilket i sin tur förorsakar olika problem för idrottaren. Dessa har vi redan beskrivit närmare.

Ätandet ska dessutom vara tillräckligt flexibelt, och alla onödiga förbud och begränsningar bör undvikas. Strikta begränsningar leder ofta till att ätandet blir mindre avslappnat och idrottaren börjar fästa alltför mycket uppmärksamhet vid ätandet. Detta ökar i sin tur risken för stört ätbeteende. Idrottaren behöver därmed inte utesluta alla godsaker från kosten, och det är inte heller att rekommendera. Ätandet av godsaker hålls automatiskt på en lämplig nivå när idrottaren äter tillräckligt med ordentlig mat vid måltiderna och mellanrummen mellan måltiderna inte blir för långa (över 3–4 timmar). Hunger som orsakas av att det går för länge mellan måltiderna eller att portionerna är för små får däremot vem som helst att smääta mellan måltiderna.

All mat kan inkluderas i kosten om det inte finns hälsorelaterade orsaker att utesluta enstaka livsmedel.
Det finns inga dåliga eller bra livsmedel.
Det viktiga är en mångsidig helhet, inte begränsningar och finlir med detaljer.[10]

Bild 7-9. Tallriksmodellerna[14]

Idrottarens energiintag kan bedömas till exempel genom att be hen att lyssna till sin kropp och fokusera till exempel på följande[15]:

- Orkar jag bra på träningarna?
- Har jag en bra aktivitetsnivå i vardagen?
- Återhämtar jag mig lätt efter träningen?
- Håller sig min vikt på ungefär samma nivå?
- Fungerar min menscykel (kvinnliga idrottare)?

Om allt detta fungerar bra kan man bedöma att energiintaget ligger på en lagom nivå. När energiunderskottet pågått länge hinner kroppen dock vänja sig vid ett mindre energiintag. En subjektiv bedömning av energiintaget är då kanske inte längre ett bra mått på att energiintaget är tillräckligt. Vid misstanke om ett långvarigt energiunderskott är det bra att konsultera en idrottsnutritionsexpert.[15]

Ett heltäckande informationspaket om idrottarens energiintag och allmänt om idrottsnutrition finns på webbplatsen till programmet Terve Urheilija. Vi rekommenderar att föräldrar och idrottare tar del av webbplatsen och fördjupar sina grundläggande kunskaper om idrottsnutrition.

Bra stödmaterial för föräldrar

Internet:

Sporta för livet-projektets kanaler i sociala medier (på finska):
www.facebook.com/oeu2020
www.twitter.com/oeu_2020
www.instagram.com/oeu_2020

Ätstörningscentrums webbplats:
Information om ätstörningar och vård samt kontaktuppgifter till vården.
www.syomishairiokeskus.fi/uusi

Ätstörningscentrums blogg Omenatupa (på finska):
Tankar kring ätstörningar, vård och rehabilitering – också ur idrottarperspektiv.
syomishairiokeskus.blogspot.com

Ätstörningsförbundet – Syömishäiriöliitto SYLI ry
Ätstörningsförbundet har som mål att öka kunskapen och förståelsen för ätstörningar i samhället och upphäva fördomar kopplade till sjukdomen. Förbundet håller i gång en sund offentlig debatt om teman kring mat, motion, vikt och kropp.
syomishairioliitto.fi

Ätstörningsförbundet – Syömishäiriöliitto SYLI ry: Miten siitä painosta sitten pitäisi puhua? – opas vastuulliseen painopuheeseen
syomishairioliitto.fi/wp-content/uploads/Miten-siit%C3%A4-painosta-sitten-pit%C3%A4isi-puhua.pdf

UKK-institutets program Terve Urheilija (på finska):
Forskningsbaserad information som stöd för tränare, kring teman som förebyggande av skador, hälso- och sjukvård, träning och kost.
terveurheilija.fi

Näringsspecialist Patrik Borgs webbplats och blogg (på finska): Texter om bl.a. idrottsnutrition och utmaningar med ätande.
www.patrikborg.fi

National Eating Disorders Collaboration (på engelska):
En omfattande australiensisk webbplats om ätstörningar och vård vid ätstörningar.
www.nedc.com.au

National Eating Disorders Association:
En omfattande amerikansk webbplats om ätstörningar och vård vid ätstörningar.
www.nationaleatingdisorders.org

Böcker:

Jag har redan ätit: Att vara anhörig till någon som lider av en ätstörning. Anna Keski-Rahkonen, Pia Charpentier, Riikka Viljanen. 2011. Duodecim.

Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruoasta. Olli Ilander, Marika Laaksonen, Petteri Lindblad, Jaakko Mursu. 2014. VK-kustannus.

Irti ahminnasta – kohti tasapainoista suhdetta ruokaan. Anna Keski-Rahkonen, Katarina Meskanen, Minna Nalbantoglu. 2013. Duodecim.

Pysäytä tunnesyöminen. Katarina Meskanen. 2018. Tuuma.

Anoreksia – pako mielen vankilasta. Henna Lehtismäki-Hyvönen. 2016. Viisas Elämä.

Nälkäinen sydän – Parane bulimiasta. Pia Charpentier, Riikka Viljanen, Anna Keski-Rahkonen. 2016. Duodecim.

Källor till guiden

Texter av Ätstörningscentrums verksamhetsledare Pia Charpentier, som används som källa för materialet i guiden, samt:

1. Appelqvist K, Vaara J, Vasankari T, Häkkinen A, Mäntysaari M, Kyröläinen H. Lapsuudessaan ohjattuun liikuntaharrastukseen osallistuneet voivat aikuisena psyykkisesti paremmin. *THL – Tutkimuksesta Tiivistetysti*. 39/2017:3.
2. Taimela S. Liikunta nuorena hyödyttänee vielä vanhana. Duodecim. https://www.duodecimlehti.fi/duo50054
3. Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. https://www.kaypahoito.fi/hoi50101
4. Syömishäiriöt. Mielenterveyden keskusliitto. https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/syomishairio
5. Miesten syömishäiriöt ja tyytymättömyys lihaksistoonsa. https://www.duodecimlehti.fi/duo96584
6. Bratland-Sanda S, Sundgot-Borgen J. Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *Eur J Sport Sci*. 2013;13(5):499-508.
7. Poikkimäki T, Rantala E, Nurkkala M, Keisala J, Korpelainen R, Vanhala M. Eri-ikäisten urheilijoiden syömishäiriökäyttäytyminen lajityypeittäin. Kirjallisuuskatsaus. *Liik Tiede*. 2017;54(2–3):113–120.
8. Mountjoy M, Sundgot-Borgen J, Burke L, et al. The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad – Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *Br J Sports Med*. 2014;48(7):491–497.
9. Suhteellinen energiavaje urheilussa ja naisurheilijan oireyhtymä – Ravitsemustalo. https://ravitsemustalo.fi/2017/01/16/suhteellinen-energiavaje-urheilussa-ja-naisurheilijan-oireyhtyma-3
10. National Eating Disorder Association. Coach and Trainer Toolkit. https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/nedaw18/3.%20CoachandTrainerToolkit%20-%20Copy.pdf
11. Heikkilä M. Nutrition knowledge and skills among young endurance athletes. https://helda.helsinki.fi/handle/10138/309628
12. Birkenhead KL, Slater G. A Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices. *Sports Med Auckl NZ*. 2015;45(11):1511-1522.
13. Heffner JL, Ogles BM, Gold E, Marsden K, Johnson M. Nutrition and eating in female college athletes: a survey of coaches. *Eat Disord*. 2003;11(3):209-220.
14. Urheilijan lautasmalli – Lautasmallit kulutuksen mukaan. Terveurheilija. https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli
15. Terve Urheilija. http://www.terveurheilija.fi/etusivu

Guidens författare

Författare:
Maria Heikkilä
Ätstörningscentrum/projektet Sporta För Livet
Jouni Kuivalainen
Ätstörningscentrum/projektet Sporta För Livet
Ira Zetterborg
Ätstörningscentrum
Julia Backman
Ätstörningscentrum
Pia Charpentier
Ätstörningscentrum

Layout: Antero Airos

Bilder: Källa antecknad vid bilden
Bilder utan källa: pixabay.com/fi
och Adobe Stock

Svensk översättning: Finlands Svenska Idrott /
Projekt förebyggande av ätstörningar inom idrotten

Sporta
För
Livet

Ätstörningscentrum