ÄTSTÖRNINGAR HOS IDROTTARE

GUIDE FÖR TRÄNARE

DEL 2: TIPS OCH VERKTYG FÖR IDENTIFIERING AV STÖRT ÄTBETEENDE OCH HÄNVISNING TILL VÅRD

Sporta
För
Livet

SPORTA FÖR LIVET-PROJEKTET

Ätstörningscentrum

2020

Guide för tränare 2: Tips och verktyg för identifiering av stört ätbeteende och hänvisning till vård

Förord

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

Tränaren har en viktig roll när det gäller att förebygga och känna igen stört ätbeteende. Det är ingen lätt uppgift eftersom idrottare ofta döljer och förnekar problem med sitt ätande in i det sista. Tränaren umgås regelbundet med idrottaren och idrottaren har ofta stort förtroende för tränaren. Därför är det av stor betydelse att tränaren visar gott exempel och att tränaren också känner idrottaren som person. Det viktigt hur tränaren förhåller sig till bland annat till vikt och utseende. Ju tidigare man ingriper i potentiella störningar i idrottarens ätande, desto snabbare brukar tillfrisknandet ske. Samtidigt blir det lättare att vårda den sjuka.

Det kan kännas svårt att blanda sig i en annans ätbeteende även om man klart ser att den andras ätande inte är i balans. Det kan kännas för personligt, och det kan vara svårt att hitta de rätta orden och den rätta tidpunkten för att ta upp saken. Tränaren kan vara osäker på om ärendet angår hen och om det finns anledning att tala med idrottarens föräldrar.

Vi har sammanställt tränarguider om stört ätbeteende för att hjälpa i dessa krävande situationer. Guiden har tre delar. I del I behandlar vi stört ätbeteende och varför det är viktigt att man inom idrottsvärlden känner igen de risker som förknippas med ätstörningsbeteende. I guide II ger vi praktiska tips om vad tränaren ska uppmärksamma i idrottarens ätbeteende. I guide III delar vi både tränar och idrottarerfarenheter om stört ätbeteende och behandlingen av det.

Som tränare och experter inom idrotts och näringsbranschen vet vi att tränare har ett hektiskt jobb och att de inte har tid att fördjupa sig i alla delområden, även om de är intresserade. Därför har vi delat upp guiden så varje läsare kan fokusera på de delområden som är aktuella just för hen. Texten har kompletterats med flera faktarutor och diagram för att effektivt presentera de viktigaste punkterna.

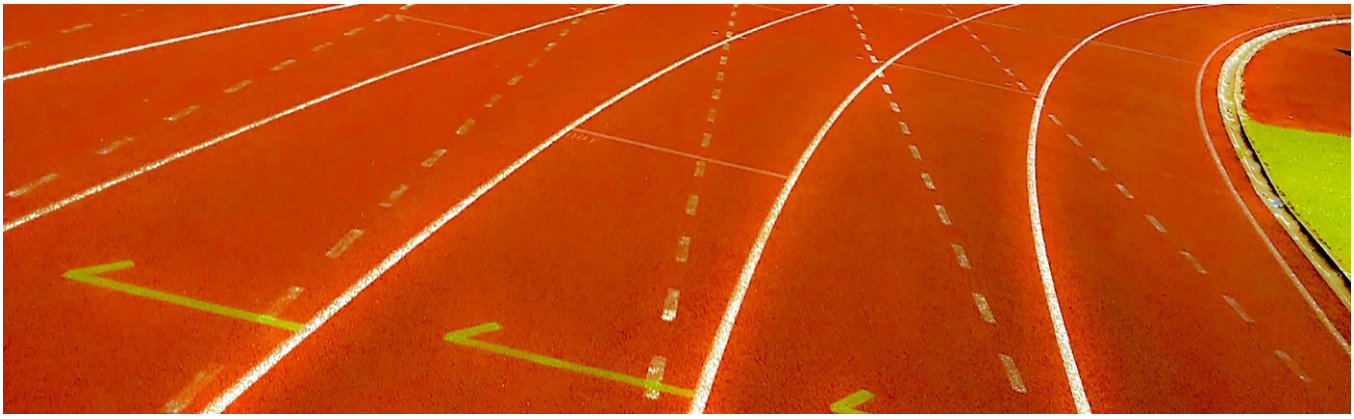
Vi hoppas att guiden ger tränare bättre insikter om stört ätbeteende hos idrottare.

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

Helsingfors 10.6.2020

Maria Heikkilä
Jouni Kuivalainen

Översatt till svenska i september 2020 av:
Julia Backman (Livslust-projektet)
Ira Zetterborg (Livslust-projektet)
Bidragit med synpunkter:
Rasmus Isomaa, Fredrikakliniken



Innehåll

Idrottarerfarenheter

Sammanfattning av guide I

Vad ska tränaren göra om en idrottare visar tecken på stört ätbeteende?

- Prata med idrottaren
- Ge idrottarna information om ätstörningar
- Ge idrottarna information om sunda kostvanor
- Kontakta idrottarens familj
- Hänvisa idrottaren till vård
- Avbryt träningen vid behov

Hur kan tränaren förebygga uppkomst av ätstörningar?

- Tänk på kommunikationen och ordvalen i träningssituationer
- Gå in för helhetsmässig träning
- Följ vettiga riktlinjer för viktreglering
- Skapa sunda viktattityder i laget

Praktiska verktyg för tränare

Bra stödmaterial för tränare

Guidens källor

Guidens författare

Idrottarerfarenheter

Idrottare har skickat oss berättelser om deras upplevelser av stört ätbeteende. Eftersom ärendet är känsligt har vi begränsat eventuella identifierande detaljer till ett minimum.

”Det är först under de senaste åren av min tillfriskningsprocess som har jag börjat inse hur mycket jag har påverkats av mina tränares oförmåga att förstå, stöda och hjälpa mig på samma sätt som de andra idrottarna. Ingen av tränarna kunde förstärka mitt självförtroende, och jag upplevde att det främst berodde på brist på äkta intresse. Speciellt med tanke på självförtroendet är några av tränarens viktigaste uppgifter att visa äkta uppskattning för idrottaren som person och att ge positiv och konstruktiv respons. Jag lyckades aldrig skapa en sådan relation med mina tränare som jag hade önskat. Jag blev utan stöd och därför gjorde jag en hel del ensam.”

”Med tanke på förebyggande av ätstörningar är det mycket viktigt hur man förhåller sig till kost inom ett lag. Vi fick inte riktigt någon handledning om kost, trots att det skulle ha varit viktigt att vi hade uppmuntrats att äta helhetsmässigt hälsosam, tillräckligt energirik och flexibel kost. Ibland stämplades godsaker som “onda”, och ätandet vaktades. Om tränarna fick veta att någon hade ätit en bulle fick man höra om det många gånger efteråt. Så småningom började jag tro att endast perfekta handling och stenhård kondition var tillräckligt för min tränare, och det som krävdes för framgång. Mina tankar byggde på lidande. Jag tänkte att smärta, plåga och offer var min väg till framgång. Jag tänkte att jag inte var värd någonting utan dem.”

”Det är nu två månader sedan jag senast gick på träning. Under den tiden har ingen från mitt lag frågat: ”Hur är det?”, ”Hur mår du?”

”Inom lagidrotten var risken för mig att även om jag ännu i något skede skulle ha haft förmåga att lyssna på min kropp, fick jag inte stöd i detta i träningen, och så hamnade jag in på fel spår. Det råder en sträng konkurrens om speltid och spelplatser i laget och pressen att nå framgångar är hård, och redan av den anledningen är det svårt för idrottaren att stå över ett träningspass. Tränaren är en förebild och auktoritet för idrottaren, och därför är det viktigt att tränaren kan lyssna på och respektera idrottarens äkta oro. Om idrottaren inte känner sig förstådd kan hen bli osäker, vilket hände med mig, och jag tydde mig till problembeteende. Jag slutade lyssna på min kropp, förbisåg det som jag kände och handlade endast i enlighet med de yttre kraven, vilket med tiden ledde till överansträngning och allt djupare problem i förhållande till mat och träning. Det är väsentligt hur tränare förhåller sig till och bemöter idrottaren i en sådan situation. När jag äntligen vågade berätta om mina känslor för min tränare fick jag flera gånger svaret ”men inte kan du vara överansträngd”. Att vara likgiltig och att direkt ifrågasätta ett verkligt problem kan vara mycket skadligt i en idrottares liv. Dessa kommentarer fördjupade mitt överansträngningstillstånd och förstärkte ätstörningen ytterligare. Tränarens roll är uttryckligen att hjälpa idrottaren och att vid behov uppmuntra hen att söka hjälp.”

”Jag tränade konstant på fritiden, på gymmet och hemma. Ibland kändes det som att tränaren krävde omöjligt mycket, men jag förälskade mig i idrottsgrenen och var förberedd att offra allt jag hade. Som 15-åring var jag tvungen att sluta med min andra idrottsgren på grund av en utmattningsfraktur i ryggen och ta sjukledigt även från min huvudgren. Jag hade dessutom skador i mitt knä och axel. Under sjukledigheten blev jag allt mer ångestfylld eftersom jag inte kunde träna. Utseendet var viktigt i den utseendefokuserade grenen. 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 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 timmen, gå upp och ner för trapporna, få panik och börja gråta hysteriskt vid prov, då hjärnan inte fungerade utan energi och jag inte lyckades ens skriva datumet på provpappret.”

”Så här i efterhand tänker jag att jag levde ytterst prestationsfokuserat som barn och ung. 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 ett barn och en ung i växande ålder."

"När jag slutade min idrottskarriär började jag träna överdrivet, då varken tränare eller någon annan hade kontroll över situationen. 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 positiv respons när någon hade gått ner i vikt. Jag talade aldrig om min sjukdom, då jag var rädd att tränaren skulle använda informationen mot mig eller skulle förbjuda mig att träna. Båda alternativen kändes lika skrämmande."

"Jag känner att jag inte har rätt att äta om jag inte tränar."

Sammanfattning av guide I:

Varför är det bra för idrottaren och idrottarens anhöriga att ha kunskap om ätstörningar?

- **Idrott har många hälsofrämjande egenskaper, och forskning visar att aktiv idrott och tävlingsidrott i barn- och ungdomen har en koppling till positiva effekter på välmåendet också i vuxen ålder. Även om idrott också medför risker, är det i princip en positiv aktivitet.**
- **Ätstörningssymtom (t.ex. sträng kosthållning, tätt upprepad vägning, osunda metoder för viktkontroll) är vanliga bland idrottare**
- **Ätstörningar förekommer inom alla idrottsgrenar och bland båda könen**
- **Utdragna ätstörningssymtom kan leda till kliniska ätstörningar som kan vara livshotande**
- **Det är inte lätt att känna igen en ätstörning, eftersom personen ofta försöker dölja sina symtom**
- **Idrott ökar risken för stört ätbeteende på flera sätt: problem med växelverkan eller brist på förtroende i tränarförhållanden är betydande riskfaktorer**
- **Idrottarens hälsa lider av ätstörningssymtomen**
- **Ätstörningssymtom kan snabbt försämra idrottarens prestationsförmåga och försämra hens återhämtning**
- **Faktorer som skyddar från en ätstörning är bland annat hälsosamma matvanor, en accepterande attityd hos personen till sin egen kropp och storlek, en positiv självbild, god självkänsla och bra socialt stöd**
- **Tränaren har en mycket viktig roll i idrottarens liv. Därför är det viktigt att tränaren kan ingripa om idrottaren visar tecken på stört ätbeteende**
- **Ju snabbare man ingriper, desto bättre = våga handla genast!!**

Idrott handlar om att ha roligt, ha god kondition och tävla på ett sunt sätt.[1]

Enligt forskning kan ätstörningsbeteende och ätstörningar sprida sig inom ett lag, speciellt i lag för flickor och kvinnor, om ingen ingriper. Lagets medlemmar äter och byter kläder tillsammans, vilket ger dem tillfällen att observera varandras kroppar och till och med kritisera varandras ätande och kroppsformer.[1]

Vad ska tränaren göra om en idrottare visar tecken på stört ätbeteende?

Prata med idrottaren

Du som tränar unga personer:

Var medveten om ditt inflytande som tränare. Tränare nedvärderar alltför ofta sina möjligheter att påverka idrottarnas beteende och tankemodeller. Lär dig känna den unga människa som du tränar. Var speciellt försiktig med idrottare som har problem med sin självkänsla och med idrottare som är starkt självkritiska perfektionister. Dina kommentarer kan lätt tolkas fel och idrottaren kan ha ett starkt behov att vara dig till lags.

Det är mycket vanligt att en idrottare döljer sina ätstörningssymtom och inte vill tala om dem. Det är lätt att lämna detta svåra ämne obehandlat, särskilt om idrottaren inte själv vill tala om det. Det är ändå mycket viktigt att ingripa i tid, innan idrottarens ätstörningssymptomen blir svåra, prestationerna börjar lida och hälsan rasar. När du blivit oroad över en idrottare är det viktigt att du för ärendet vidare. Berätta också för idrottaren att du tänker ingripa, även om det skulle kräva att du kontaktar idrottarens föräldrar och yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården.[1]

En person med ätstörningssymptom reagerar ofta negativt om andra försöker ingripa i situationen. Det är vanligt att den drabbade inte anser sig ha problem eller åtminstone inte problem som hen inte kan lösa själv. Det kan vara svårt att ta upp ärendet, eftersom det är möjligt att idrottaren förnekar att något problem existerar eller till och med blir riktigt arg. Idrottarens häftiga reaktion kan få omgivningen att backa och tiga tills idrottaren är allvarligt sjuk. Det gäller att inte vara så rädd för idrottarens ilska att man låter bli att tala om hens symptom. Även om det kan vara svårt för idrottaren att lyssna när andra pratar om sin oro, kan det upprepade budskapet få motivationen hos idrottaren att bli frisk att gro och småningom växa upp till mod att bli frisk.

Det är viktigt att prata om ätstörningen eftersom ett tidigt ingripande påskyndar tillfrisknandet och kan förhindra att ätstörningen blir med komplicerad.

När tränaren märker att någon i laget har stört ätbeteende är det viktigt att tränaren talar om sin oro med idrottaren. Ett sådant samtal ska alltid ske privat mellan tränare och idrottare eftersom en diskussion som sker framför andra känns skamlig och förnedrande för idrottaren och kan göra att hen förnekar symtomen allt starkare.
I samtalet med idrottaren är viktigt att inte anklaga, utan uttrycka omsorg med empati och värme.

Nedan presenteras handlingsmodeller och uttryck som exempel på hur tränaren kan prata om stört ätbeteende med idrottaren.[2]
Bra metoder är markerade med grön färg och dåliga med röd.

1. Förbered dig. Fundera i förväg vad du ska tala om och var du gör det. Det är bra att välja ett lugnt ställe. Till exempel en ringande telefon kan avbryta en diskussion som börjat bra. Försäkra dig om att ni får prata i lugn och ro. Fundera på vem det är bra att ha med i diskussionen. Ibland är det lättast att prata på tumanhand, ibland är det bra att ha flera personer med.

2. Berätta att du bryr dig om idrottaren och att du därför vill tala om ett viktigt ämne:

”Jag bryr mig om dig/Du är viktig för mig och därför vill jag prata med dig om en viktig sak.”

3. Berätta om din oro. Ge på ett empatiskt sätt konkreta exempel på situationer som har väckt din oro. Använd meningar som börjar med ”jag” i stället för ”du”. Var öppen och rak på sak men nämn ätstörningen empatiskt.

”Jag är orolig över dig/Jag har känt mig orolig över dig.”

”Du har verkat nedslagen på senaste tiden. Är det någonting som är fel?””Jag har märkt att du har varit nedstämd och trött/ätit mindre/tränat mycket/på sistone. Jag är orolig över ditt välmående. Jag har funderat om du har en ätstörning.”

”Jag blev orolig förra veckan då du kom till träningen trots att du verkade ha feber.”

”Jag har hört att tecken av det här slaget kan tyda på en ätstörning och jag märker att jag är orolig över att du skulle kunna råka ut för någonting sådant.”

“Du gör mig oroad/Du har gjort mig oroad/ Du orsakar mig oro.”

”Du har varit nedstämd och trött/ätit mindre/tränat mycket/osv. på senaste tiden. Du mår nog inte bra.”

”Förra veckan kom du på träningarna även om du hade feber. Du gjorde mig oroad.”

”Du har en ätstörning”

4. Fråga lugnt och vänligt om idrottaren själv har lagt märke till dessa tecken. Låt idrottaren uttrycka sina känslor och tankar öppet. Bli inte arg eller anklagande om idrottaren förnekar ätstörningen.

”Vilka tankar har du om det som jag sade? Har du själv noterat en förändring i ditt mående/ätande/tränande/osv. på sista tiden? Tror du det kan handla om en ätstörning?”

”Hur känns det som jag talar om?”

”Jag är mycket besviken/arg på att du inte själv förstår din situation. Du har helt tydligt en ätstörning.

”Varför kan du inte bara medge hur det är?”

5. Försök skapa en öppen diskussion. Lyssna på idrottaren och fråga mer detaljerade frågor utifrån det som idrottaren berättar. Låt idrottaren ta upp det som hen är beredd att prata om. Tänk på att det kan ha att göra med något helt annat än med ätande och ätstörning. Återge med egna ord det som du hör idrottaren berätta, och ge positiv respons till idrottaren för att hen berättar om sitt mående. Påminn idrottaren om att du bryr dig om hen. Haka inte upp dig allt för mycket på symtom och mat i diskussionen, utan ge mer plats till tankar och känslor. Ta reda på om ätandet väcker obehagliga känslor hos idrottaren. Bete dig inte på ett beskyllande eller hotande sätt. Undvik att skrämma upp idrottaren, och fokusera på att väcka hopp hos hen.

”Jag är här för dig och jag är beredd att lyssna på dig. Du kan tala öppet med mig.”

”Det är tråkigt att höra att du har det svårt i skolan. Vad hände på rasten? Hur önskar du att jag ska hjälpa dig med dina bekymmer i skolan?”

”När jag lyssnar på dig, hör jag att det är skrämmande för dig att äta. Har jag förstått rätt?”

”Jag är lättad över att du kan tala om det här med mig. Jag ska stöda dig så bra jag kan.”

”Vi kommer att hitta en lösning som gör att du mår bättre. Vi kommer vidare.”

”När du berättar, hör jag att ätandet väcker obehagliga känslor hos dig. Har jag förstått rätt?”

”Nu måste du vara uppriktig.”

”Det är tungt i skolan ibland och det händer allt möjligt på rasterna, men det lönar sig inte att ta det på det där sättet.”

“Berätta nu hur lite/mycket du äter på riktigt! Vad är det som kan vara så skrämmande med att äta?”

”Märker du att allt som du gör är sjukt? Du äter aldrig/du hetsäter, tränar hela tiden, kastar upp allting...”

”Nu måste du börja äta bättre, för i annat fall kan du inte...”

”Din situation kommer att ta livet av dig.”

(Det är viktigt att tala om hur farliga följder en ätstörning kan ha, men det lönar sig att undvika att skrämma upp idrottaren för mycket. Det är bäst att prata om dem först när det uppstått en bra samtalskontakt och/ eller när idrottaren får professionell hjälp.)

6. Fundera tillsammans hur det är möjligt att börja ändra på situationen och vem ni ska kontakta för hjälp. Kom ihåg att din uppgift inte är att fungera som terapeut. Du är en tränare som bryr sig och är redo att hjälpa, men ni behöver också professionell hjälp.

Ha tålamod och förståelse även om samtalet inte genast leder till steg 5 och 6. Det kan krävas att du tar upp ämnet flera gånger innan ni når stegen 5 och 6. Kom också ihåg att det är vanligt att den drabbade inte känner sig sjuk och att hen kan känna stark rädsla inför förändringar. Idrottaren kan vara uppriktigt förvånad över det som du säger att du observerat. Ilska orsakas i sin tur ofta av underliggande rädsla. Du kan kännas som ett hot mot ätstörningen och sjuka kan ibland reagera med ilska.

Det är viktigt att du kan ta emot idrottarens känsloreaktioner lugnt och empatiskt. Det kan hända att idrottaren en dag tackar dig för ditt ingripande. Idrottaren kan också känna sig lättad när du tar upp ätstörningen för diskussion. Det är möjligt att idrottaren i hemlighet önskat att någon skulle förstå hur det ligger till. När någon tar upp ätstörningen kan det hjälpa idrottaren att bli av med hemlighetens börda.

Även om idrottaren upprepade gånger hävdar att allt är bra är det viktigt att tränaren påminner om hur viktigt det är att äta tillräckligt och uppmuntrar idrottaren att sluta banta. Tränaren kan motivera detta genom att säga att överdriven smalhet och ett för litet energiintag hindrar idrottaren från att nå sina mål inom idrotten. Om idrottaren alldeles klart är för mager är det bra att tränaren uppmuntrar idrottaren att öka sin vikt. Att tränaren uttrycker sin oro kan motivera idrottaren att tänka om i fråga om hens handlingsmönster.

Var intresserad av idrottarens hälsa. Idrottarens fysiska och psykiska hälsa är idrottarens viktigaste kapital när hen strävar efter att utvecklas och uppnå sin fulla prestationspotential.[1]

Den följande listan presenterar flera exempel på eventuella tecken på stört ätbeteende. De kan också ha andra orsaker. Ta alltid reda på vad som ligger bakom beteendet!

- **Nedsatt koncentrationsförmåga, energinivå, muskelfunktion, koordination och snabbhet**
- **Ökad trötthet och betydande ansträngning vid träning**
- **Långsammare återhämtning efter träningar, matcher eller tävlingar**
- **Ökade skador**
- **Nedsatt kroppstemperatur, känslighet för kyla, kalla händer och fötter**
- **Yrsel, magsmärtor**
- **Gråtighet**
- **Kommunikationssvårigheter med tränare och lagkompisar**
- **Perfektionism, överdriven självkritik**
- **Ökad otålighet, irritation, isolering**
- **Undvikande av att dricka vatten, alternativt överdriven vattenkonsumtion**
- **Ritualer vid måltidssituationerma och/eller undvikande av vissa livsmedel**
- **Ökad oro över kroppsbilden**
- **Förlängning av träningarna, extra träningar, svårigheter att hålla vilodagar[1]**

Ge idrottarna information om ätstörningar

Ätstörningar hos idrottare är ofta rätt lindriga och hänger ihop med att de gått för långt med att iaktta en sträng kosthållning eller träningsprogrammet för att optimera sin prestationsförmåga. Dessa idrottare har gjort sitt yttersta för att vara bra idrottare på alla sätt, men har inte märkt när gränsen mellan hälsa och sjukdom har överskridits. Idrottarnas ätstörningar brukar vara lindriga om de inte har en koppling till psykiska problem. I sådana fall är det ofta nog att informera idrottaren om det störda ätbeteendets skadliga effekter för att avsevärt minska sjukdomens symtom i dess tidiga skede. Därför kan förebyggande av stört ätbeteende betraktas som en mycket viktig och kostnadseffektiv verksamhet.

Tränaren kan ge information om ätstörningar i förebyggande syfte till exempel i form av föreläsningar, eller i privata samtal med idrottare som man misstänker att håller på att bli sjuka. Det är rekommenderat att tränaren samarbetar till exempel med experter på ätstörningar eller idrottsnäring, av vilka idrottsföreningarna också kan beställa föreläsningar och samtalsstöd.

Utbildning om ätstörningar kan med fördel kombineras med utbildning om idrottsnäring, idrottspsykologi och andra teman som handlar om verksamhetssätt som bidrar till att idrottaren kan träna vid god hälsa.

Tränare: du behöver inte ta hand om samtal om stört ätbeteende ensam, särskilt om du känner dig osäker på saken. Ofta är det till och med rekommenderat att en utomstående expert deltar i samtalen. Det är viktigare att du berättar för idrottare om sund kost och dess betydelse för att de ska orka idrotta. Fundera tillsammans med till exempel din idrottsförening eller grenförening på hur och i vilka fall ni konsulterar experter på stört ätbeteende och hur idrottarna kan ges information om detta på ett förnuftigt sätt.

Ge idrottarna information om sunda kostvanor

Träningen och utvecklingen av prestationsförmågan får stöd av bra kost och ett ordentligt vätskeintag.[1]

För att idrottaren ska kunna följa en kost som stödjer hens hälsa, prestationer, utveckling och återhämtning måste idrottaren förstå vad en sådan kost är. Det är viktigt för idrottaren att förstå grenspecifika krav på till exempel energiintaget eftersom energiintaget i annat fall kan bli bristfälligt, särskilt i grenar med stor energiförbrukning. Tyvärr har idrottare ofta stora brister i sina kunskaper om kost.[3] Det kan till och med påverka idrottarens prestationer och återhämtning. Bristfälligt energiintag orsakas emellertid inte alltid av stört ätbeteende. Det kan också bero på kunskapsbrist. Om idrottaren har bristfälliga kunskaper om kost och energibehov kan hen till exempel börja använda mer kosttillskott även när de inte behövs. Därför är det viktigt att kostrådgivning införs som ett element i idrottarens träning. Kostkunskap ska utvecklas till en integrerad del av idrottarens vardag och träning så att idrottaren förstår kostens betydelse.

Det är viktigt att även tränaren har goda baskunskaper i näringslära. Även om tränare i snitt har bättre kunskaper om kost än idrottarna har brister konstaterats även hos tränare.[3]

Tränarna spelar en viktig roll när de föregår med gott exempel i fråga om kost och ätande och ger råd om kosten.[4,5] Idrottarna tar lätt efter tränarnas attityder till mat.

Viktiga utgångspunkter för idrottarens kost är att idrottaren får tillräckligt med energi och har en vettig måltidsrytm. När idrottaren använder en tallriksmodell av rätt slag (bilderna 1–3) för att sammanställa sina måltider och håller en bra måltidsrytm kommer man redan långt. Tallriksmodellerna är enkla och praktiska hjälpmedel för att sammanställa måltider.[6] De kan användas för att säkerställa att idrottaren får tillräckligt med energi och näringsämnen från källor som tillgodoser idrottarens behov. Tallriksmodellerna är med avsikt olika för olika träningsdagar. Det beror på att idrottarens energiförbrukning vanligen varierar enligt träningsveckans program. När träningsdagen är mer intensiv eller passen längre, ökar andelen kolhydrater på tallriken, medan andelen grönsaker minskar. Proteinbehovet påverkas inte avsevärt av förändringarna i träningens intensitet. Det är bra att framhäva betydelsen av ett tillräckligt kolhydratsintag för idrottarna även i övrigt eftersom kolhydrater är den viktigaste energikällan för idrottare.

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 idrottare börjar fästa alltför mycket uppmärksamhet vid ätandet. Detta ökar i sin tur risken för stört ätbeteende. Därför behöver idrottaren inte utesluta alla godsaker från sin kost, 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 för långa mellanrum mellan måltiderna eller på grund av för små portioner får däremot vem som helst att småäta mellan måltiderna.

Det är klokt att tränaren även försäkrar sig om att idrottarna följer kostrådgivningen i praktiken. Till exempel på läger finns bra möjligheter att observera idrottarnas ätande och diskutera det med dem vid behov. Om tränaren aldrig ser sina idrottare äta ska varningsklockorna ringa. Upprepade ursäkter och förklaringar om till exempel att idrottaren glömt bort att ta med sig mellanmål eller att hen redan har ätit osv., kan vara tecken på att det pågår en negativ utveckling i idrottarens ätbeteende.

Tallriksmodell för mindre ansträngande träningsdag

Tallriksmodell för ansträngande träningsdag/tävlingsdag

Tallriksmodell för måttligt ansträngande träningsdag

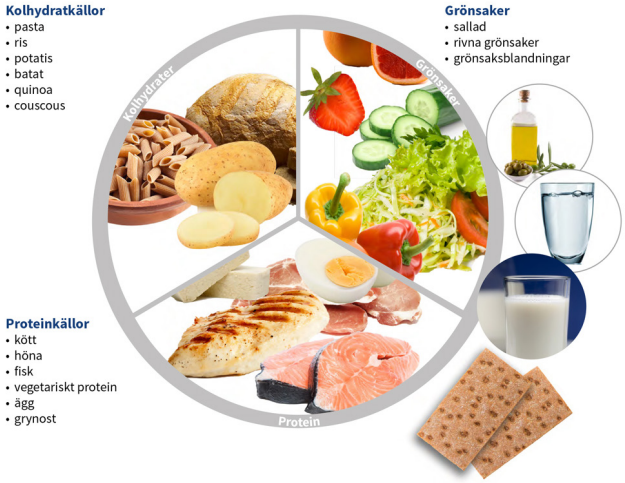


Bild 1–3: Tallriksmodellerna[6]

Tränaren KAN påverka idrottarens förhållande till sin kost, vikt och ätbeteende.

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

Budskapet är enkelt: En tillräcklig och mångsidig kost förbättrar prestationsförmågan, förebygger skador, förbättrar återhämtningen och uppehåller en hälsosam vikt.

En kost som stödjer hälsan och prestationsförmågan kräver inga specialiteter.[1]

Kontakta idrottarens familj

När tränaren upptäcker eller misstänker att en ung idrottare har utvecklat stört ätbeteende är det viktigt att tränaren utan dröjsmål kontaktar den ungas föräldrar och berättar om sina observationer. Samarbete mellan tränare och föräldrar fördelar ansvaret över den ungas situation. Om idrottaren är myndig är det bra att motivera hen att tala om det störda ätbeteendet med någon, till exempel med föräldrarna eller med en expert.

Om idrottaren absolut förbjuder tränaren att kontakta föräldrarna är det bra att vänta med att ta kontakt tills idrottaren själv är redo för det. Om situationen däremot redan är allvarlig (idrottaren har till exempel betydande viktnedgång och/eller andra tydliga och allvarliga symptom), kan man inte vänta med att kontakta föräldrarna. Då är det viktigt att försöka göra

det i ett så gott samarbete med den unga som möjligt. Den vuxna ska ta ansvaret och handla enligt situationens krav, även om det kan leda till att den unga blir arg på tränaren. När den akuta situationen är förbi brukar den som insjuknat nästan alltid vara tacksam för ingripandet och förstå att det skulle ha gått riktigt illa utan ingripandet. Även om situationen inte skulle vara så här akut är det bra att komma ihåg att ju tidigare man ingriper, desto bättre och snabbare blir idrottaren i allmänhet frisk.

Hänvisa idrottaren till vård

Om idrottarens symptom inte börjar lätta på några veckor är det viktigt att snabbt hänvisa den unga till yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården. Det är viktigt att tränare, medlemmar i träningsgruppen, lärare, föräldrar och övriga närstående till idrottare modigt och medvetet uppmuntrar den unga att söka vård. De kan även själva kontakta vårdande instanser. Detta kan göra det lättare för idrottaren 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 tillfrisknandet ske.

Beroende på idrottarens ålder är den första vårdande instansen skolhälsovårdaren eller skolläkaren, studenthälsovården eller företagsläkaren. Om idrottaren inte har tillgång till någon av dessa vårdande enheter får hen snabbast hjälp på läkarmottagningen på hälsovårdscentralen. Vid lindriga eller medelsvåra symptom kan vården ske inom primärvården, men om symtomen inte börjar lindras inom 2–3 månader uppskattar den vårdande läkaren om det behövs specialiserad sjukvård.

På flera orter finns det i anslutning till centralsjukhuset en enhet eller ett vårdteam som är specialiserat på ätstörningar. Mer information om detta fås genom att kontakta vårdenheten. Dessa enheter kräver i regel en remiss. Från dessa enheter hänvisas patienter till fortsatt vård inom FPA-understödd psykoterapi, på psykiatriska polikliniker eller vid en kommunal ätstörningsvårdenhet, som det finns några av i Finland. Dessutom finns till exempel Ätstörningscentrum i Helsingfors, där vård finns att få också utan remiss.

Det är viktigt att tränaren också uttrycker sitt intresse för idrottarens mående både under och efter vården. Det är bra att tränaren visa att man bryr sig om idrottaren också då hen inte kan vara med på träningarna. Då blir det också lättare för idrottaren att eventuellt återvända till den aktiva träningen efter vården.

Avbryt träningen vid behov

Uppmuntra idrottaren till flexibilitet i träningen. Regelbunden träning är nödvändig, men också förmåga att flexa vid behov. Ibland är det bra att stå över ett träningspass. Det är viktigt att ha en balans mellan träningen och de andra aktiviteterna i livet, till exempel balans mellan träningen och ätandet.[1]

Idrottaren kan fortsätta att träna om ätstörningssymptomen är lindriga, men det är bra att trappa ner träningsintensiteten. Även vid lindrigare former av stört ätbeteende kan idrottaren ha ett för litet energiintag eller äta för få eller oregelbundna måltider. Då kan träning med hög intensitet skada idrottarens fysiska prestationsförmåga mer än förbättra den. På lång sikt är obalans i energiintaget en delorsak till försämrad återhämtningsförmåga. En idrottare med energiunderskott kan i typiska fall prestera på medelhög intensitetsnivå, men speciellt vid träning med hög intensitet framträder den nedsatta prestationsförmågan tydligt. Därför borde ansträngningen minskas genom att sänka träningsintensiteten. Inom uthållighetsgrenar är det bra att undvika långa löpningar på grund av att de orsakar hög energiförbrukning, som i sin tur försvårar ätstörningssymptomen.

Det blir aktuellt med avbrott i träningen om idrottarens mående kontinuerligt försämras och det finns klara medicinska grunder att pausa idrottandet för en tid. En sådan situation uppkommer till exempel om idrottarens viktindex är under 17, om hen visar tydliga tecken på trötthet redan efter kort träning, om idrottaren får rytmstörningar eller andra allvarliga fysiska symptom, eller om idrottaren svimmar på träningarna. Det är bra att konsultera en läkare vid beslut om den fortsatta träningen. Hos en del idrottare som blivit sjuka bidrar den fortsatta träningen till att uppehålla olika former av press som gör ångesten och ätstörningssymtomen starkare. Då gäller det att lugna situationen och ge idrottaren möjlighet att rikta sin energi till att bli frisk.

Träningen kan också pausas om tränaren är oroad över idrottaren. Om den sjuka idrottaren råkar ut för ett missöde under träningen, är det tränaren som ansvarar för händelsen. Det här är

en tillräcklig anledning för tränaren att uppmana idrottaren ta en paus i träningen tills hen mår så bra att hen kan tryggt träna igen.

När träningen är hälsosam och ändamålsenlig ökar den dina idrottares känslighet och förmåga att koppla av i stället för att göra dem utmattade.[1]

Stöd realistiska mål för att undvika överansträngning och mental kollaps. Låt idrottaren sträva efter sin egen optimala prestation med hjälp av sund träning och bra kost.[1]

Hur kan tränaren förebygga uppkomsten av ätstörningar?

Tänk på kommunikationen och ordvalet i träningssituationer

Eftersom tränaren har en viktig roll i idrottarens liv har tränarens ord stor betydelse. Därför är det viktigt att tränaren överväger hur man talar om idrottarens kropp och till exempel om idrottarens behov att gå ner i vikt. Nedsättande och kritiserande uttryck ska alltid undvikas. Responsen ges i en artig, vänlig och finkänslig ton, och alltid på tumanhand med idrottaren. Det är bra att helt undvika att hänga upp resultat och instruktioner som gäller dem på anslagstavlan. Det är absolut nödvändigt att tränaren hittar ett sätt att uttrycka sig som inte gör idrottaren ledsen, även om det kan kräva en hel del verbal akrobatik av tränaren. En ung idrottare i känslig ålder kan lätt bli sårad över kroppsrelaterad kritik, vilket i sin tur lätt kan leda till stört ätbeteende.

Kom ihåg att det inte finns någon perfekt kommunikation – tillräckligt bra räcker. Var inte för sträng med dig själv. Du får uttrycka dig på ditt personliga sätt och vara äkta. När du kan förmedla att du verkligen bryr dig om människan som du tränar har ni redan kommit en god bit på vägen.

Ibland lyckas man inte välja rätt ordval eller handling i träningssituation trots att man försöker sitt bästa. Då är det din uppgift som tränare att be om ursäkt. Om du märker att en idrottare visar tecken på stört ätbeteende är det bra att reflektera över träningskulturens roll och din egen roll. Kan det finnas ett samband? Om du känner att det kan finnas ett samband mellan träningen och idrottarnas beteendemodeller är det bra att ärligt medge ditt misstag. Det är viktigt att tränaren har förmåga att lära sig av sina eventuella misstag, att be om ursäkt av idrottaren och att försäkra sig om att ärendet behandlas ordentligt ända till slut.

Gå in för helhetsmässig träning

I all träning är det viktigt att idrottaren tränas på ett helhetsmässigt sätt. Det innebär att människan står i centrum av verksamheten, inte enbart idrottaren. Vi har alla vår bakgrund, och unik livssituation, vilket också påverkar varför och hur vi idrottar. Därför är det viktigt att man i träningen uppmärksammar människans biologiska, psykiska och sociala sidor på samma sätt som den fysiska. Detta spelar också en roll när det gäller att förebygga ätstörningar inom idrott.

När träningssättet är helhetsmässigt lär sig tränaren känna idrottaren bättre. Samtidigt blir det lättare för tränaren att identifiera eventuella förändringar i beteendet, även förändringar som gäller ätandet. När man lär känna idrottaren

på en djupare nivå, generaliserar man inte lika lätt, vilket är vanligt då man tränar stora lag. Om tränaren endast har en ytlig bild av idrottaren, kan tränaren till exempel tänka att den pratsamma i laget inte kan ha problem med sitt självförtroende och sitt ätande, medan en tystlåten idrottare kan drabbas av dessa utmaningar. I verkligheten kan det vara tvärtom, och därför ska det ytliga beteendet inte ges för stor betydelse.

När tränaren känner sin idrottare bättre, blir det också lättare för tränaren att uttrycka sitt stöd och sin omsorg, och att välja de rätta orden i träningssammanhang. Det är viktigt att komma ihåg att tränarens ordval, uttryck, gester, beteende och andra former av ordlös kommunikation har stor betydelse för idrottaren. Det är viktigt för idrottaren att känna sig accepterad och uppskattad av tränaren precis som hen är.

En tränare som tränar idrottarna på ett helhetsmässigt sätt förstår också att man inte ska överbelasta idrottaren med extrema prestationskrav om man vill att idrottaren ska prestera väl. Tränarens uppgift är att hjälpa idrottaren att sätta upp realistiska mål och att samtidigt avstå från att skapa ett alltför hårt yttre tryck på idrottaren. Det är också bra att observera hur idrottaren reagerar under press. En idrottare kan använda stört ätbeteende som ett redskap för att uppfylla prestationskraven, om idrottaren upplever att hen inte har tillgång till några bättre redskap.

Följ vettiga riktlinjer för viktreglering

Den allmänna rekommendationen är att tränaren inte ska tala om bantning med en idrottaren. Det är viktigt att tränaren förstår att viktreglering och en bra kroppssammansättning hos idrottaren utvecklas under årens lopp, då idrottaren äter en hälsosam kost och tränar på ett sunt sätt. Snabb bantning försämrar prestationsförmågan eftersom det ger upphov till ett avsevärt energiunderskott. Då är det inte möjligt för idrottaren att undvika att förlora muskelmassa, och då saknas förutsättningarna för en bestående viktförändring. Det är orealistiskt att förvänta sig att vikten hålls lägre med ett ”snabbt ryck”, dvs. en kortvarig bantningskampanj, utan att bestående förändringar görs i matvanorna. En lägre viktnivå hos idrottare kräver bestående förändringar, och det ska vara utgångspunkten för viktregleringen från första början.
Det är inte heller rekommenderat att uppmana idrottare som har övervikt att banta. Utgångspunkten är att man ska uppmuntra idrottaren att äta mat som stödjer idrottarens hälsa och prestationsförmåga och som samtidigt leder till en maklig nedgång av vikten. Det är också möjligt att justera idrottarens träningsprogram, och till exempel lägga till individuella träningspass för idrottaren. Inte heller i detta sammanhang är det nödvändigt att prata om vikten. Vettiga förändringar i kosthållningen och träningen sänker idrottarens vikt utan att man behöver fästa så mycket uppmärksamhet vid vikten. Om idrottaren har för hög vikt i förhållande till kraven inom idrottsgrenen och träningen är det mycket sannolikt att idrottaren redan är medveten om det. Om tränaren framhåller temat ytterligare, ökar idrottarens upplevelse av otillräcklighet och värdelöshet.[7]

Det lönar sig för tränaren att tänka efter hur väl hen känner idrottaren innan tränaren kommenterar idrottarens vikt på något sätt. Kan tränaren vara säker att hen känner alla idrottare i laget så väl att hen kan kommentera frågor som gäller deras vikt? Någon av idrottarna kan till exempel ha blivit utsatt för traumatiska upplevelser som varit chockerande för idrottaren. För en sådan idrottare kan en uppmaning att gå ner i vikt vara droppen som får bägaren att rinna över och leder till en härva av problem, till exempel till en ätstörning.

Om tränaren besluter sig för att uppmana idrottaren att följa med sin viktutveckling, är det viktigt att tränaren samtidigt ger instruktioner om hur idrottaren kan göra det. I en sådan situation är det viktigt att konsultera en näringsterapeut, som analyserar situationen med idrottaren och vid behov tar fram en exempellista på idrottarens måltider.

Senast i detta skede bör man försäkra sig om att idrottaren förstår betydelsen av olika livsmedel och näringsinnehåll och inte bara tänker på energihalt. Det är viktigt att idrottaren förstår att hen måste konsumera tillräckligt med mat och energi för att kunna vara en bra och utvecklingskapabel idrottare. Om tränaren endast uppmanar en idrottare att banta utan att ge klara och tydliga instruktioner om hur detta ska göras, kan idrottaren göra detta med metoder som eventuellt kan hota hens välmående. Instruktionerna ska vara tydliga, och tränaren ska försäkra sig om att idrottaren har förstått innehållet. Om idrottaren endast får upprepade uppmaningar att banta är det sannolikt att hen använder sig av den

ofta tvivelaktiga informationen som finns på internet och i tidningar. Då finns det risk att idrottaren följer modeller för ätandet som ökar ätstörningsrisken.

I allmänhet ska tränaren undvika bantnings-uppmaningar. Eventuella uppmaningar ska alltid motiveras omsorgsfullt. Undvik halvhjärtade och obetänksamma kommentarer eftersom de kan göra ett starkt intryck på idrottaren och i värsta fall påverka länge. Tränaren bör komma ihåg att viktnedgång inte förbättrar idrottarens prestationer om det inte handlar om betydlig övervikt. En viktnedgång på två–tre kilo har inte någon betydande inverkan på idrottsprestationerna. Tvärtom, en bestående strävan efter viktminskning på några kilo kan förvränga idrottarens förhållande till maten och kosten och leda till dramatiskt försämrade idrottsprestationer och avslutad karriär. En poänglös kamp mot kilon av denna typ är tyvärr mycket vanlig bland idrottare, och den orsakar onödiga problem både med tränandet och ätandet.

Det gäller också att undvika ett onödigt mätande av fettprocent. Det är viktigt för tränare att överväga vilket mervärde sådana mätningar egentligen kan ge. Eftersom det är möjligt att minska fettprocenten också genom att äta för lite, berättar fettprocenten inte om idrottarens kondition, träning eller utveckling. Fettprocenten ger ett värde med en felmarginal, och det är värt att tänka efter hur informativ mätningen i verkligheten är. Om man väljer att använda denna metod, är det viktigt att mätningarna alltid utförs av samma person, som är utbildad för uppgiften och har kunskaper om tillfälliga felaktiga resultat. Mätningarna ska dessutom göras på samma ställe och även i övrigt under så liknande omständigheter som möjligt (tidpunkt, ätande innan mätning och träning osv.). Vid tolkningen av mätresultaten är det bra att det också finns en näringsexpert på plats, som vid behov kan besvara idrottarens frågor.

Skapa sunda viktattityder i laget

Det är vanligt med livliga diskussioner om mat och vikt i lagens omklädningsrum. Diskussionen återspeglar de allmänna attityderna till dessa teman i laget. Tränaren kan ta del i denna diskussion och försöka styra attityderna i laget till hälsosammare spår. Om det hör till lagets kultur att man förfasar sig över kilogram är det svårt att ändra på situationen när en lagmedlem har insjuknat i en ätstörning. Därför är det värdefullt att upprepade gånger understryka hur viktigt det är med ett vettigt förhållande till vikt och kost. I sådana situationer kan tränaren uttrycka sin oro över hur idrottarna ska orka träna och få tillräcklig och mångsidig näring om kosten är för begränsad och lätt. Tränarens egna attityder kan läsas mellan raderna, och det är viktigt att tänka efter hur man själv förhåller sig till diskussioner om vikt.

Det är också viktigt att tränaren poängterar för idrottarna att det som vi ser i de sociala medierna ofta skapar orealistiska förväntningar och kroppsideal. Det är lätt att bearbeta fotografier hur mycket som helst utan några större kunskaper i bildredigering.

Tränarens exempel är viktigt även i de sociala medierna. Var konsekvent och visa gott exempel i din kommunikation. Samma principer gäller i de sociala medierna och i verkligheten. Kom ihåg att det innehåll som du delar och de kommentarer som du skriver lätt kan nå fram till vem som helst.

Uppmuntra idrottaren att betrakta sin idrottskarriär som en del av en större livshelhet, där det livslånga målet är att ta hand om sig själv.[1]

Praktiska verktyg för tränare

Verktyg 1: Hur kan man känna igen stört ätbeteende hos idrottaren?

1. Fäst uppmärksamhet vid hur idrottaren förhåller sig till mat, energiintag och vikt

➔ Kontinuerlig övervakning av maten, energiintaget och vikten tyder på att idrottarens ätbeteende är stört. Observera till exempel följande:

- Det tar länge för idrottaren att planera sitt ätande
- Det är svårt för idrottaren att handla mat, och det går långsamt
- Små viktökningar skapar ångest hos idrottaren
- Idrottaren begränsar betydligt sitt energiintag
- Idrottaren hetsäter
- Idrottaren visar tecken på kräkning
- Rikligt med prat om maten (kan orsakas av hunger)
- Negativt prat om maten (kan orsakas av ett ångestfyllt förhållande till mat)
- Idrottaren börjar lagar mat oftare och trugar maten på andra

2. Fäst uppmärksamhet vid hur idrottaren förhåller sig till sin kropp och vikt

➔ Kroppsmissnöje, konstant observation av brister i kroppen och kontinuerliga kontroller av vikten tyder på stört ätbeteende. Observera 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 vikten går ner
- Idrottaren talar negativt om sin kropp
- Idrottaren går inte med på att bli vägd, eller får ångest efter vägning
- Idrottaren kontrollerar sin vikt med tvivelaktiga metoder

3. Fäst uppmärksamhet vid hur idrottaren följer kost och träningsplanerna

➔ Det kan vara svårt att se var gränsen mellan sund kost och träning och överdrivet begränsad kost och tvångsmässigt följande av träningsplanen går. Som tränare har du de bästa förutsättningarna att uppskatta om idrottarens träning har gått till överdrift eller om den är på normal nivå. Reagera senast på följande:

- Idrottaren vill samtidigt banta och förbättra sina prestationer
- Vikten och utseende påverkar idrottarens kost och träningsval
- Idrottaren utesluter livsmedel utan hälsobaserad orsak
- Idrottarens prestationer förbättras inte, trots att idrottaren tränar mer än tidigare
- Det är svårt för idrottaren att ta vilodagar
- Idrottaren tränar mer än vad tränaren anvisar
- Idrottaren är lättirriterad och nedstämd
- Idrottaren utför också övriga sysslor (t.ex. läxläsning och hushållssysslor) med samma krävande attityd
- Du ser aldrig idrottaren äta
  - Idrottaren kan till exempel upprepade gånger förklara att hen inte har något mellanmål med sig eftersom hen redan har ätit

4. Fäst uppmärksamhet vid hur idrottaren förhåller sig till misslyckanden och prestationskrav

➔ Ätstörningssymtom försämrar idrottsprestationerna förr eller senare, vilket drabbar idrottarens självkänsla. Observera speciellt följande:

- Idrottaren betraktar en misslyckad idrottsprestation som en katastrof, idrottaren har en mycket stark känsloreaktion och saknar förmåga att se på besvikelsen i ett bredare perspektiv
- Idrottaren är på dåligt humör, lättirriterad eller gråtig efter idrottsprestationer
- Idrottaren är isolerad och tystlåten efter en prestation och vägrar tala om den
- Det tar en mycket länge för idrottaren att återhämta sig efter en besvikelse
- Idrottaren kan inte hantera prestationskrav och förväntningar, och sätter upp helt orealistiska mål för sina prestationer

5. Fäst också uppmärksamhet vid följande varningstecken på stört ätbeteende, som inte gäller bara idrottare[8]:

- Snabb viktnedgång
- Viktnedgång som personen själv inte är oroad över
- Personen kräver att få annan mat än vad resten av familjen äter
- Personen äter överdrivet hälsosam kost eller undviker vissa livsmedelsgrupper (t.ex. kolhydrater)
- Överdriven eller tvångsmässig träning eller stress över utebliven träning
- Förvrängd kroppsbild
- Täta vägningar
- Upprepade wc-besök efter maten
- Förstoppning, magsmärtor
- Mensstörningar (t.ex. fördröjd början av mens, oregelbunden menscykel, utebliven mens)
- Fördröjd pubertet
- Lågt blodtryck, långsam puls
- Störningar i vätskebalansen
- Svaghet, yrsel
- Hjärtklappning, rytmstörningar
- Ökad tendens till blåmärken
- Känslighet för kyla, frysande
- Kalla extremiteter, blåhet
- Torr och blek hud, dunaktig lanugobehåring i ansiktet och på andra ställen på kroppen
- Skador i tandemaljen, tecken på självframkallad kräkning i gommen m.m.
- Deprimerad sinnesstämning
- Ökad isolering

Verktyg 2: Vad ska tränaren göra om idrottarens ätbeteende har blivit stört?

1. Tala med idrottaren

- Det är mycket viktigt att uttrycka sin oro för idrottaren eftersom det ofta är svårt för idrottaren att ta upp ärendet själv
- Förbered dig på att idrottaren förnekar att det finns några problem. Bli inte rädd om idrottaren reagerar starkt, och låt det inte hindra dig från att föra ärendet vidare. Kom ihåg att starka reaktioner kan höra till sjukdomen.
- Diskutera alltid privat med idrottaren, eftersom det kan väcka ångest hos idrottaren om samtalet förs medan andra är närvarande. Vid samtal med en minderårig idrottare kan man ta med en annan tränare eller en annan trygg vuxen i diskussionen.
- Skuldbelägg aldrig idrottaren, utan uttryck din oro empatiskt, till exempel så här:
  - Är allt bra med dig?
  - Du har gjort ett deprimerat intryck på sista tiden. Är det något som är fel?
- Påminn idrottaren regelbundet om betydelsen av tillräcklig kost, även om idrottaren säger att allt är bra
- Om idrottaren helt klart är för smal kan du uppmana hen att öka på vikten (vid behov med hjälp av en näringsexpert)
- Kom ihåg att redan det att du uttrycker din oro signalerar att du bryr dig om idrottaren, vilket kan få idrottaren att tänka om i fråga om sitt läge och sina handlingar

2. Ta kontakt med den unga idrottarens familj

- Ju snabbare du ingriper, desto bättre är det för idrottarens tillfrisknande

3. Ta upp kost och mental träning som en del av träningsprogrammet senast nu

- Det är lättast att börja med en diskussion/föreläsning om de skador som stört ätbeteende kan åstadkomma och om matvanor som stöder prestationerna och hälsan
- I fortsättningen är det bra att behandla kost och psykisk träning vid lämpliga tidpunkter i vardagsträningen
- Tänk efter vilket exempel du visar i frågor som gäller kost
- Tänk efter vilken näringskunskap du förmedlar till idrottarna

4. Stöd en idrottare som söker hjälp och hänvisa idrottaren till vård

- Du kan uppmuntra idrottaren att själv uppsöka hjälp, men du kan också ta kontakt med vårdinstanser själv
  - Skolhälsovårdaren eller skolläkaren, studenthälsovården, företagshälsovården, läkaren vid hälsovårdscentralen
  - Om symptomen inte lindras inom 2-3 månader kan den insjuknade vara i behov av specialiserad sjukvård (t.ex. ätstörningsenheter på den kommunala sektorn, FPA:s rehabiliterande psykoterapi, psykiatrisk poliklinik, Ätstörningscentrum)

5. Justera idrottarens träningsprogram – avbryt träningen vid behov

- Om ätstörningssymptomen är lindriga är rekommendationen att träningsprogrammet görs lättare
- Stryk högintensiv träning från träningsprogrammet
- Stryk långa träningspass från träningsprogrammet
- Avbryt träningen om idrottarens tillstånd fortsättningsvis försämras och/eller om det finns klara medicinska skäl att avbryta träningen för en tid
  - t.ex. viktindex under 17, tecken på trötthet redan efter kort träning, rytmstörningar, idrottaren svimmar på träningar
  - Konsultera läkare efter sådana händelser, så att förutsättningarna för fortsatt träning kan bedömas
- Kom ihåg att din oro över idrottarens mående är en tillräcklig orsak att meddela ett träningsförbud! Du har ansvaret för idrottaren på träningarna.

Redskap 3: Hur kan tränaren förebygga uppkomsten av ätstörningar?

1. Var medveten om din kommunikation och om dina ordval på träningarna

- Ta hänsyn till idrottaren även som person, inte bara som idrottare
- Kom ihåg att dina ord har stor inverkan på idrottaren
- Om det inte är nödvändigt att tala om kropp och vikt, ska du låta bli
- Tala aldrig om kropp och vikt på ett nedsättande och kritiserande sätt
- Om det är nödvändigt att diskutera vikten och kroppsrelaterade ärenden med idrottaren, ska det alltid ske finkänsligt och på tumanhand med idrottaren. När du pratar med en minderårig idrottare kan du ta med en annan tränare eller en annan bekant och trygg vuxen i diskussionen.
- Undvik alltid uttryck som till exempel: ”Hej idrottare, trots att det är sommarlov ska man inte äta glass varje dag.” ”Det skulle nog vara bäst att du inte äter hamburgare.”

2. Om idrottaren behöver instruktioner om viktreglering, ge hen vettiga instruktioner och konsultera proffs vid behov. Du ska under ingen händelse lämna idrottaren ensam med viktregleringen

- Kräv inte att idrottaren snabbt ska gå ned i vikt, utan ge idrottaren handledning och råd så att hen gör smarta och högklassiga matval
- Fokusera inte på vikten – den kommer i balans, när idrottarens träning och matval är vettiga
- Lämna aldrig idrottaren ensam enbart med en uppmaning att gå ner i vikt, utan detaljerade anvisningar. Då går det lätt så att idrottaren börjar reglera sin vikt med ohälsosamma metoder som presenteras på webben
- Försäkra dig om att idrottaren förstår varför kroppen behöver olika näringsämnen och livsmedel
- Om det existerar ett verkligt behov och du uppmanar en idrottare att reglera sin vikt, motivera din uppmaning omsorgsfullt
- Kom ihåg att en viktminskning på några kilogram inte automatiskt förbättrar idrottarens prestationsförmåga
- Undvik att mäta fettprocent i onödan – mät endast om det ger idrottaren verkligt mervärde

3. Försäkra dig om att vikt och kost diskuteras i laget på ett vettigt och uppbyggande sätt; var medveten om dina egna attityder och styr vid behov diskussionerna i en sundare riktning

Redskap för bedömning av idrottarens mående:

Tränaren kan använda de två frågeformulären nedan som tilläggsredskap, om tränaren misstänker att en idrottare har problem med kosten och ätandet. Frågeformulären ska inte användas rutinmässigt och kontinuerligt.

Ätstörningar är ett känsligt ämne. Därför är det viktigt att tränaren är försiktig och undviker att behandla ämnet i onödan, så att tränaren i själva verket inte främjar utvecklingen av problem genom att prata om dem för ofta. Om en tränare använder frågeformulär av detta slag till exempel för att övervaka idrottarnas ätbeteende, kan detta i värsta fall tvinga fram ätstörningstankar hos idrottare. Använd därför dessa frågeformulär efter omsorgsfullt övervägande och helst när det finns ett klart behov till det. Använd dem inte för upprepad förhandskartläggning.

Frågeformulär 1.

Idrottarens mående kan bedömas till exempel med följande frågor:

1. Har det skett förändringar i din vikt under senaste tiden?
- Stora förändringar upp eller ned tyder på problem med ätandet
- Dokumentera vikten omsorgsfullt. Om det råder misstanke om att idrottaren har problem, är det möjligt att exempelvis hänvisa idrottaren till en hälsovårdare för viktuppföljning.

2. Hur brukar du vanligen äta? Vad åt du igår?
- Försök bilda en uppfattning om idrottarens matvanor. Syftet är att utifrån svaren försöka uppskatta om idrottaren äter tillräckligt och säkerställa att idrottaren inte äter för lite.

3. Hetsäter du någonsin stora mängder mat på en kort tid? Känns det som att du inte alltid kan kontrollera den mängd mat som du äter?
- Det är normalt att äta för mycket ibland. Om hetsätandet däremot anknyter till en känsla av man mister kontrollen (”jag äter och äter och kan inte sluta förrän det gör ont i magen”) kan det handla om en ätstörning.

4. Har du någonsin kastat upp eller använt dig av laxerande eller vätskedrivande läkemedel i syfte att banta eller reglera vikten?
- Om svaret är jakande är det fråga om ätstörningssymptom. Det är viktigt att uppmana idrottaren att sluta använda dessa läkemedel så snart som möjligt och att tala om för idrottaren om de skador som användningen av dessa läkemedel gör i idrottarens kropp.

5. Gör du fler träningspass än de pass som antecknats i ditt program? Vilar du under vilodagarna? Hur mycket tränar du ensam (inom lagsport)?
- Syftet med frågan är att utreda om idrottarens träning har gått till överdrift. Överdrivet tränande har ofta en koppling till ätstörningsproblem, ångest och depression.

6. Vilken åsikt har du om ditt utseende/din vikt?
- Syftet är att utreda om idrottaren har en orealistiskt negativ kroppsuppfattning. En negativ kroppsuppfattning gör idrottaren benägen att använda bantningsmetoder som är skadliga för hälsan. Det är viktigt att stöda idrottaren att utveckla ett positivt förhållande till sig själv och sin kropp. Kommentarer om idrottarens kropp får inte vara förolämpande, utan uttryckssättet ska vara finkänsligt.

7. Har du regelbunden mens?
- Överdrivet tränande och problem med ätande leder till att mensen uteblir, vilket kan leda exempelvis till skörare benbyggnad och vidare t.ex. till stressfrakturer.

Om idrottarens svar får dig att misstänka att hen har en ätstörning, kan du ytterligare försöka ta reda på dessa omständigheter:

a. Hur mycket tränar idrottaren i jämförelse med andra?
- Idrottare som har insjuknat i en ätstörning tränar ofta överdrivet mycket, då de försöker kompensera för den nedsatta prestationsförmågan som sjukdomen orsakar. Det överdrivna tränandet försämrar i sin tur idrottarens situation ytterligare, och idrottaren kan hamna i en ond spiral som hen inte klarar av att ta sig ur.

b. Hur ångestfylld blir idrottaren i träningssammanhang?
- Om en idrottare reagerar överdrivet starkt efter prestationer, tyder detta på ökad känslighet

för ångest. Detta är alltid ett tecken på att idrottaren åtminstone behöver ett samtal med tränaren. Det är vanligt med ökad ångestbenägenhet bland personer som insjuknat i en ätstörning.

c. Hur utvärderar idrottaren sina prestationer?
- Om idrottaren konstant är missnöjd efter sina prestationer, oberoende av hur bra det gick, finns det anledning att ingripa och försöka hjälpa idrottaren att få en mer realistisk syn på sina prestationer. Det är kännetecknande för personer som har en ätstörning att de är ytterst kritiska mot sig själva och sina prestationer.

d. Tvångsmässiga tankar och ritualer med anknytning till ätande, kroppsform och vikt
- Ett tydligt tecken på tvångsmässighet är att en utebliven ritual orsakar stark ilska eller ångest. En frisk människa klarar av att vara flexibel.

Frågeformulär 2.

Idrottarens mående kan också uppskattas med hjälp av följande frågor. Frågorna hör till SCOFF-screeningtestet[8]:

1) Försöker du kräkas om du känner dig obehagligt mätt?
2) Oroar du dig för att du har förlorat kontrollen över hur mycket du äter?
3) Har du nyligen gått ner mer än 6 kg inom loppet av 3 månader?
4) Tycker du att du är fet även när andra säger att du är för smal?
5) Skulle du säga att mat dominerar ditt liv?

I tolkningen av svaren tyder minst två jakande svar på dessa fem frågor att en ätstörning är möjlig.

Bra stödmaterial för tränare

Internet:

Sporta för livet-projektets (Oman Elämänsä Urheilija-projekti) kanaler i de sociala medierna (fin):
www.facebook.com/oeu2020
www.twitter.com/oeu_2020
www.instagram.com/oeu_2020/

Ätstörningscentrums hemsida: information om ätstörningar och vård samt kontaktuppgifter till vården.
https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/sv/vad-ar-atstorningar/

Ätstörningscentrums blogg Omenatupa (fin): tankar kring ätstörningar, vård och rehabilitering – också ur idrottarperspektiv
http://syomishairiokeskus.blogspot.com/

Ätstörningsförbundet – Syömishäiriöliitto SYLI ry
Ätstörningsförbundet syftar till att öka kunskapen och förståelsen för ätstörningar i samhället samt till att upphäva fördomar kopplade till sjukdomen. I samhället uppehåller förbundet en sund diskussion om teman kring mat, motion, vikt och kropp.
https://syomishairioliitto.fi/pa-svenska

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

UKK-instituutin Terve Urheilija –ohjelma (fin): forskningsbaserad information som stöd för tränare, kring teman som förebyggande av skador, hälsovård, träning och kost
https://terveurheilija.fi/

Näringsspecialist Patrik Borgs hemsida och blogg (fin): texter om bl.a. idrottskost och utmaningar med ätandet
http://www.patrikborg.fi/

National Eating Disorders Collaboration (eng): en omfattande australiensisk websida om ätstörningar och vård vid ätstörningar – även tips till tränare.
https://www.nedc.com.au/
https://www.nedc.com.au/assets/NEDC-Resources/NEDC-Resource-Sport-and-Fitness.pdf

National Eating Disorders Association (eng): en omfattande amerikansk websida om ätstörningar och vård vid ätstörningar – även tips till tränare.
https://www.nationaleatingdisorders.org/
https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/nedaw18/3.%20CoachandTrainerToolkit%20-%20Copy.pdf

Itä-Suomen yliopisto, avoin yliopisto – Östra Finlands universitet, öppna universitetet (fin):
Grundstudier i idrottskost på nätet

Böcker:

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

Nyare upplaga av samma bok, på finska:
Olen juuri syönyt – Läheiselläni on syömishäiriö. Anna Keski-Rahkonen, Pia Charpentier, Riikka Viljanen. 2. uudistettu painos 2020. 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.National Eating Disorder Association. Coach and Trainer Toolkit. https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/nedaw18/3.%20CoachandTrainerToolkit%20-%20Copy.pdf

2. Syömishäiriökeskus. Omenatupa: Usein kysyttyä – Kuinka ottaa syömishäiriö puheeksi. Omenatupa. http://syomishairiokeskus.blogspot.com/2018/07/usein-kysyttya-kuinka-ottaa.html

3. Heikkilä M. Nutrition knowledge and skills among young endurance athletes. https://helda.helsinki.fi/handle/10138/309628

4. Birkenhead KL, Slater G. A Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices. Sports Med Auckl NZ. 2015;45(11):1511-1522.

5. 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.

6. Urheilijan lautasmalli - Lautasmallit kulutuksen mukaan. Terveurheilija. https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/

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

8. Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. https://www.kaypahoito.fi/hoi50101

Guidens författare

Författare:

Maria Heikkilä/Ätstörningscentrum/Oman Elämänsä Urheilija-projekti

Jouni Kuivalainen/Ätstörningscentrum/Oman Elämänsä Urheilija-projekti

Pia Charpentier/Ätstörningscentrum

Granskning och utvärdering:

Siiri Korpiniitty/Ätstörningscentrum

Helena Nenonen/Ätstörningscentrum

Katri Mikkilä/Ätstörningsförbundet – Syömishäiriöliitto

Laura Manner/Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea

Tatja Holm/Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea

Maarit Valtonen/Olympiska Kommittén

Guiden har även granskats av två före detta tävlingsidrottare som haft en ätstörning.

Layout:

Tomi Haaparanta

Bilder:

Källa antecknad vid bilden

Bilder utan källa: https://pixabay.com/fi/

Sporta
För
Livet

Ätstörningscentrum