



Idrett, helse, kropp og prestasjon

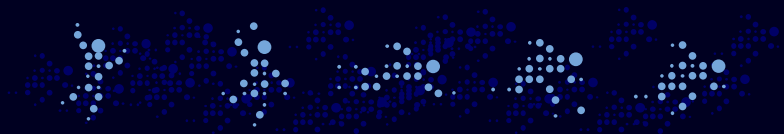
Jorunn Sundgot-Borgen, PhD, professor

*Norges idrettshøgskole, seksjon for
idrettsmedisin*



Hva vil jeg si?

- Kroppspress
- Helsemessige utfordringer
- Prestasjon
- Hvordan tilrettelegg for gode dager?



Introduksjon

- 40-70% opplever alvorlig kroppsmisnøye
- For mange unge er inaktive, spiser dårlig og har dårlige søvnvaner
- "Generasjon perfekt" truer ungdommens helse



Introduksjon

Søvn

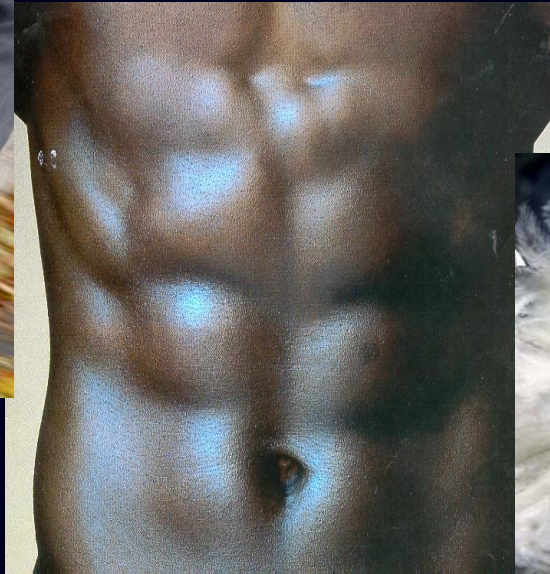
- 2 timers søvnmangel hver ukedag
- 14-24 % av norsk ungdom har problemer med å sovne eller sove gjennom natten

Skjermtid

- 7-10 timer foran skjermen hver dag
- Helgene verre en ukedagene



Også voksne menn bryr seg!



Strong is the new skinny

-when extreme lifestyles becomes mainstream

The «sixpack drive»



En dag på periodisk faste kan se slik ut (Om jeg trener på morgenen!)

06:00: BCAA + Fres/Kaffe

07-08: Trening!

08:00: BCAA

10:00: BCAA

13:00: Første måltid - Grønnsaker, kjøtt, 1 boks kesam + ProZyme

18:00: 2 egg + hvitter + tunfisk + grønnsaker + kesam

21:00: 1 halv boks kesam + 1/2 boks Cottage cheese + Sprek proteinpulver

Fikk spørsmål fra et par av dere på forrige innlegg(som jeg desverre måtte slette) 1) om jeg ble trøtt på skolen med et slikt spisemønster, kombinert med krevende studier, og 2) om jeg ikke får i meg for lite mat.

1) Jeg er faktisk mye mer opplagt av å spise på denne måten, enn å være avhengig av å måtte spise hver 2 time(som jeg blir om jeg spiser frokost) - Mye mere konsentrert og opplagt! Prv selv !:) Dette er det flere som melder om

2) Jeg får i meg nok mat. Jeg har olivenlje og nøtter på maten, spiser ca 1 avokade pr dag, og tar selolje som tilskudd et par ganger om dagen, så kalorier prøver jeg å få i meg nok av. Ikke alltid det går, men stort sett er det ingen problemer!

Kan lett spise et måltid på 1000kcal,)

NEVER



MISS A POST!



Gym Bitch
Samfunn

GYM BITCH EU

FOLLOW
THESE
STEPS ➔

Kjøp nå

✓ Liked

✓ Get Notifications

✓ Show in News Feed
Add to Interest Lists...

Liker

Melding

...

Tidslinje

Om

Videoer

Bilde

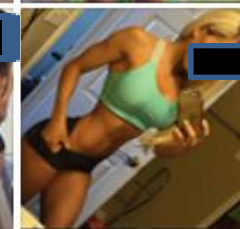
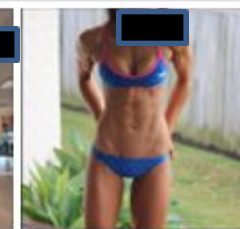
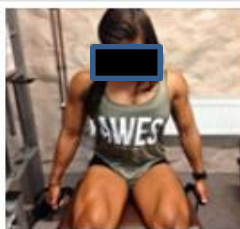
BILDER



THE STORY BEGINS



www.marcfitt.com





#drommekroppen2015

DRØMME KROPPEN 2015

VINN 15.000,-

+ TØY & KOSTTILSKUDD
VERDI 7500,- EN
VINNER AV HVERT
KJØNN



HAR DU
DRØMMEKROPPEN?



MELD DEG PÅ HER

Komplett slankepakke!

Alt du trenger til en 12
dagers slankekur.



spar
1230,-

Nå 999,-

veil pris: 2229,-

KJØP NÅ

Du kan også delta via Instagram! Bruk #drommekroppen2015

Sophie Elise kåres til mektigste kvinne i norske medier



Informasjonsstrømmen er stor



Hva kan du gjøre?



Oda Faremo Lindholm



Kampen for tilværelsen...



Vi konstruerer inaktivitet!!!



Elite utøvere

- Genetikk
- Motivasjon
- Optimal trening
- Ernæring



Hvordan har
han/hun det?

Trener, mamma, pappa

TRENING

RESTITUSJON



Utfordringer for idrettsutøvere

- Vekst og utvikling
- Trenere
- Foreldre
- Skole/utdanning
- Tilstrekkelig inntak av energi
- Tilstrekkelig inntak av væske/sportsdrikk
- Tid til restitusjon
- Tilrettelegging av kosthold på reise

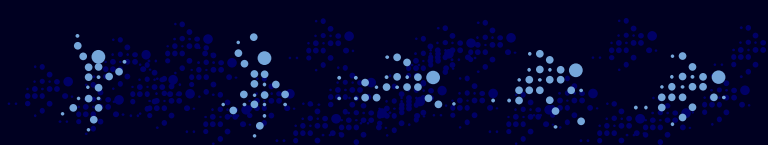


MÅLSETTING

1) Hva er målsettingen din?



2) Hvordan nå målet?



HELSE OG PRESTASJON

Helse ↔ Prestasjon

- "Sikreste veien til framgang er å unngå skader og sykdom"
- Fysisk helse
 - Fravær av sykdom og skader
 - Prestasjonsernæring
 - Riktig trening
- Psykisk helse:
 - Møte livets og hverdagens krav og påkjenninger
 - Prestasjonsernæring
 - Riktig trening



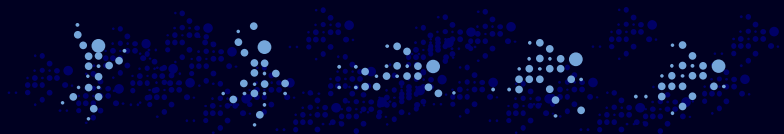
HVORDAN NÅ MÅLET?

- Gi kroppen mulighet til optimal vekst og utvikling.
 - Prestasjonsernæring!
- Bygg grunnlag:
 - Klare mye og hard trening over lang tid
 - Unngå skade og sykdomsavbrekk
 - Grunnleggende treningsprinsipper



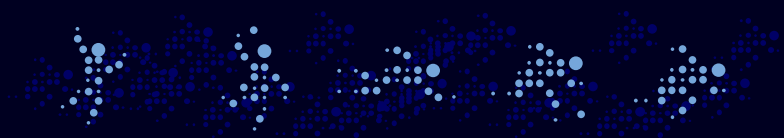
OVERTRENING

- ”Reduksjon av ytelsesnivået, selv om treningsbelastningen vedlikeholdes eller økes, og denne senkningen ikke skyldes fysisk sykdom”.
 - Unormal sliten ved lette belastninger
 - Kroppen skiller ikke mellom fysisk og psykisk belastning – Totalbelastningen



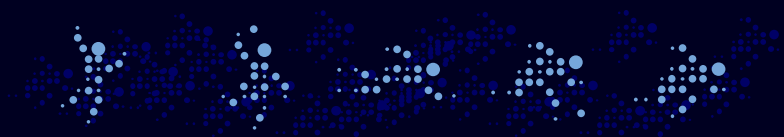
OVERTRENING

- Årsaker
 - Overdreven trening og utilstrekkelig restitusjon
 - Ensidig treningsbelastning og innhold
 - For rask økning av treningsbelastning og /eller intensitet
 - Ernæring – Utilstrekkelig inntak energi og karbohydrater
 - Psykisk stress fra arbeid, skole, familie osv.



OVERTRENING

- Unngå overtrening
 - Unngå sammenligning
 - Ulik totalbelastning
 - Ulik restitusjonstid
 - Kommunikasjon
 - Trenere og foreldre
 - Lytt til kroppen: "Er du i tvil, så hvil"



RESTITUSJON

- Restitusjon = En prosess for å gjenopprette likevekt både fysiologisk og psykologisk etter fysiske belastninger.
- Mål:
 - Utbytte av treningen
 - Unngå overtrening
- **Prestasjonsernæring**
viktig!



Kostholdets betydning

- Det er viktig å ha et godt kosthold for helse, optimalisere ferdigheter og prestasjon.

Kostholdet kan gi:

- Økt fysisk arbeidskapasitet
- Raskere og bedre restitusjon
- Bedre konsentrasjon
- Godt immunforsvar



Trenings- og
restitusjonsinntak
må planlegges!



Trening øker behovet for:

- Energi
- Karbohydrat
- Protein
- Antioksidanter
- Kalsium
- Jern
- Væske



Ved å spise mat som inneholder alle næringsstoffene, får du mer energi og mer utbytte av treningen din, samtidig som du kan trene hardere

Kosthold



1. Når spiser du?

- Måltidsrytme

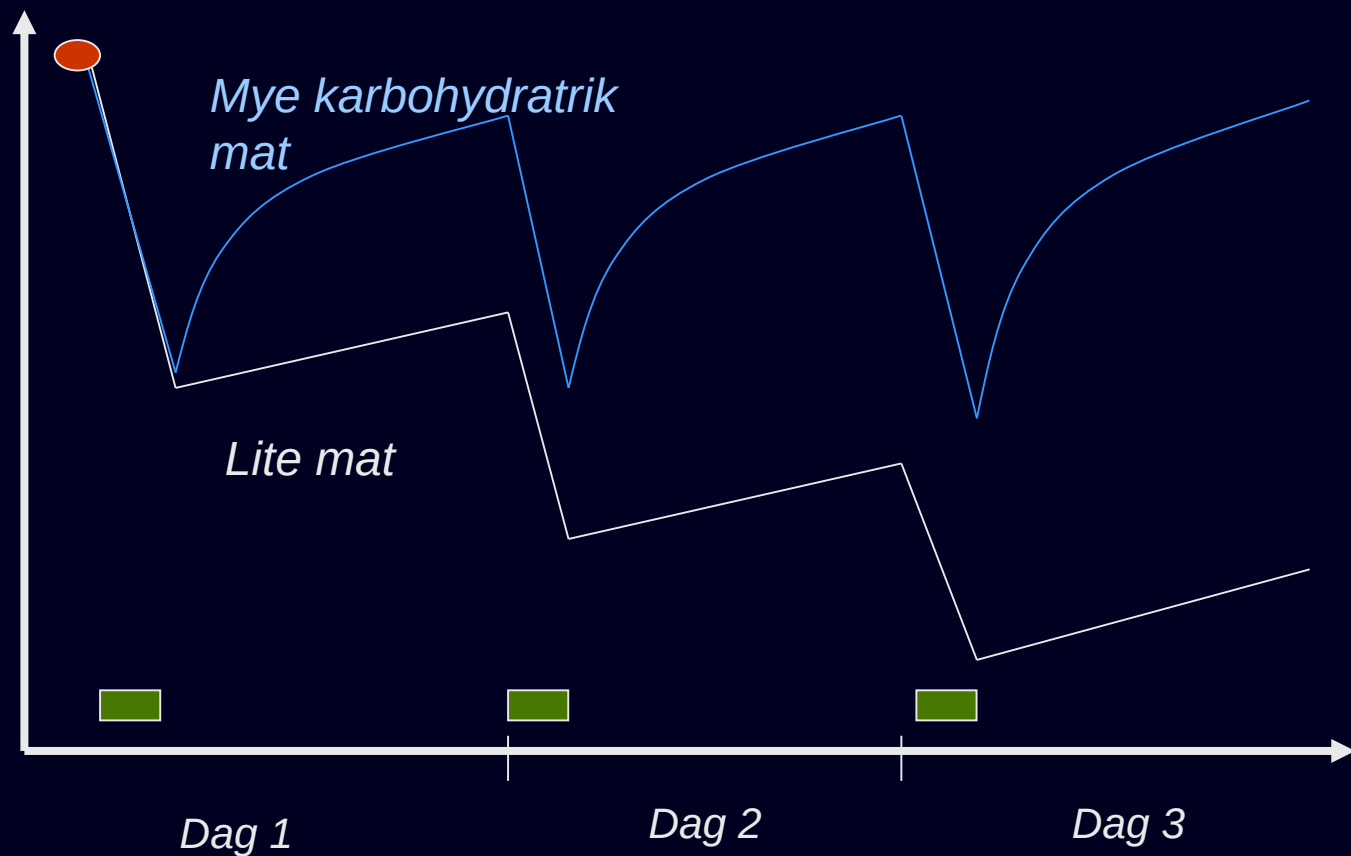
2. Hvor mye spiser du til hvert måltid?

- Porsjonsstørrelse

• 3. Hva spiser du?

- Matvarevalg

Mye trening krever gode energilagré!



Hva er DINE karbohydratkilder?

- Hvilke matvarer gir DEG karbohydrater i din kost?
- Hvor mye karbohydrater inntar du i dagskosten din?



Spis nok karbohydratrik mat

- Spis 2 måltider med brødmat eller kornblanding daglig
- Velg grovbrød med >50% sammalt og gjerne flere kornsorter
- Velg kornblanding uten tilsatt sukker og fett
- Drikk juice til korn- og brødmat
- Spis salat/grønnsaker til middag
- Bruk frukt som mellommåltid



5-8 g pr kg pr dag



Spis nok proteinrik mat

- Innta protein i alle måltider !!
- Bruk melk eller yoghurt til brød- og kornmåltider
- Bruk proteinrike pålegg: fisk, egg, kylling, magert kjøttpålegg
- Spis fisk, skalldyr, kylling eller kjøtt til middag
- Bruk smoothies og yoghurt som mellommåltid



1,2-1,8 g pr kg pr dag



5 om dagen

- Du bør spise 5 porsjoner (= 750g) frukt og grønnsaker hver dag



- Eksempel på 5 om dagen

- 1 glass appelsinjuice om morgenen
- 1 frukt til matpakken
- 1 banan etter trening
- 1 porsjon salat eller grønnsaker til middag
- 2 gulrøtter som mellommåltid



Kalsium

- Kalsium er viktig for skjelettet
- "Peak bonemass"
- Eksempel på bra kalsiuminntak
 - 2 glass melk
 - Ost på 2 brødsiver
 - 1 yoghurt som mellommåltid eller etter trening

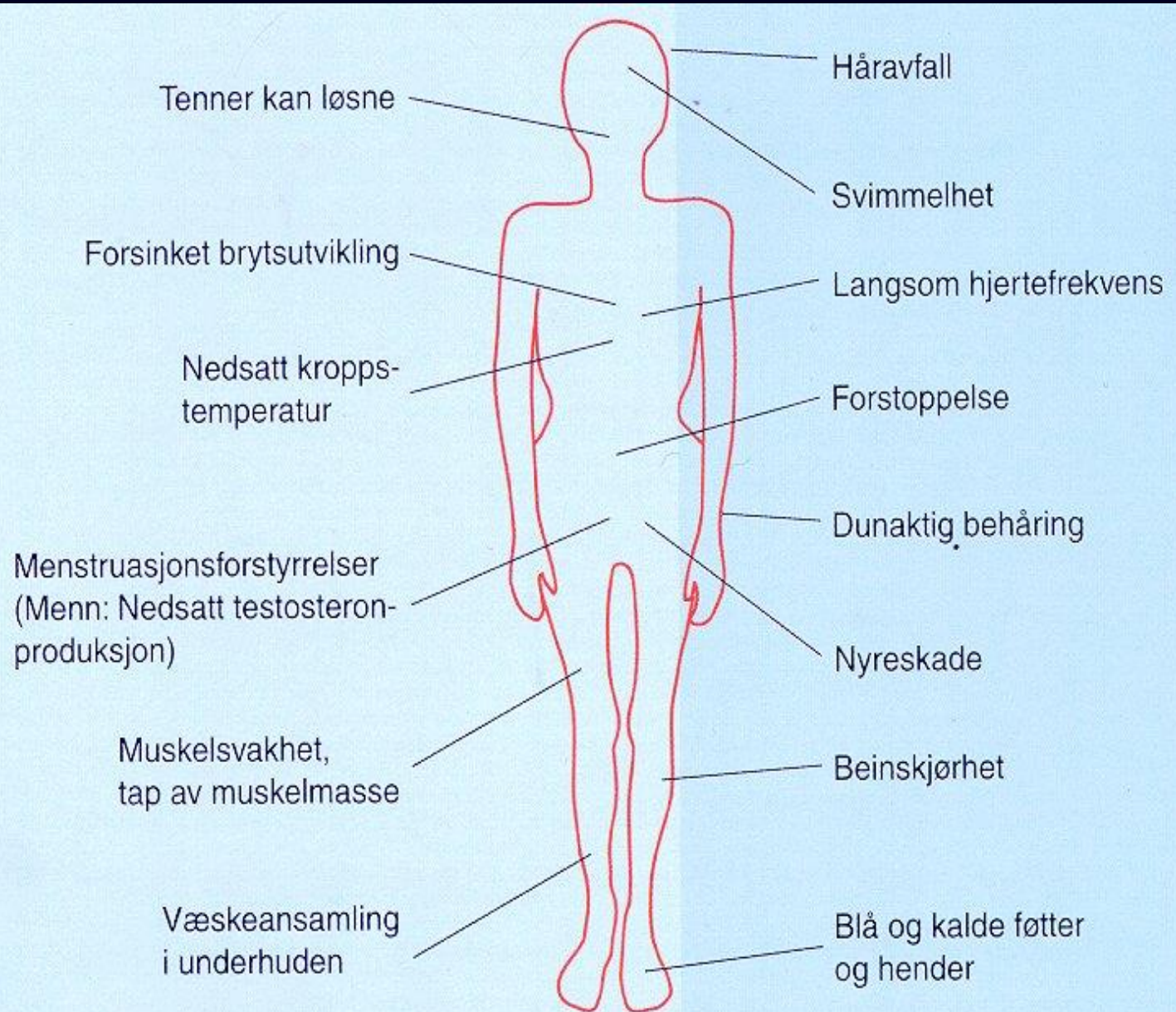


Jern - Behov

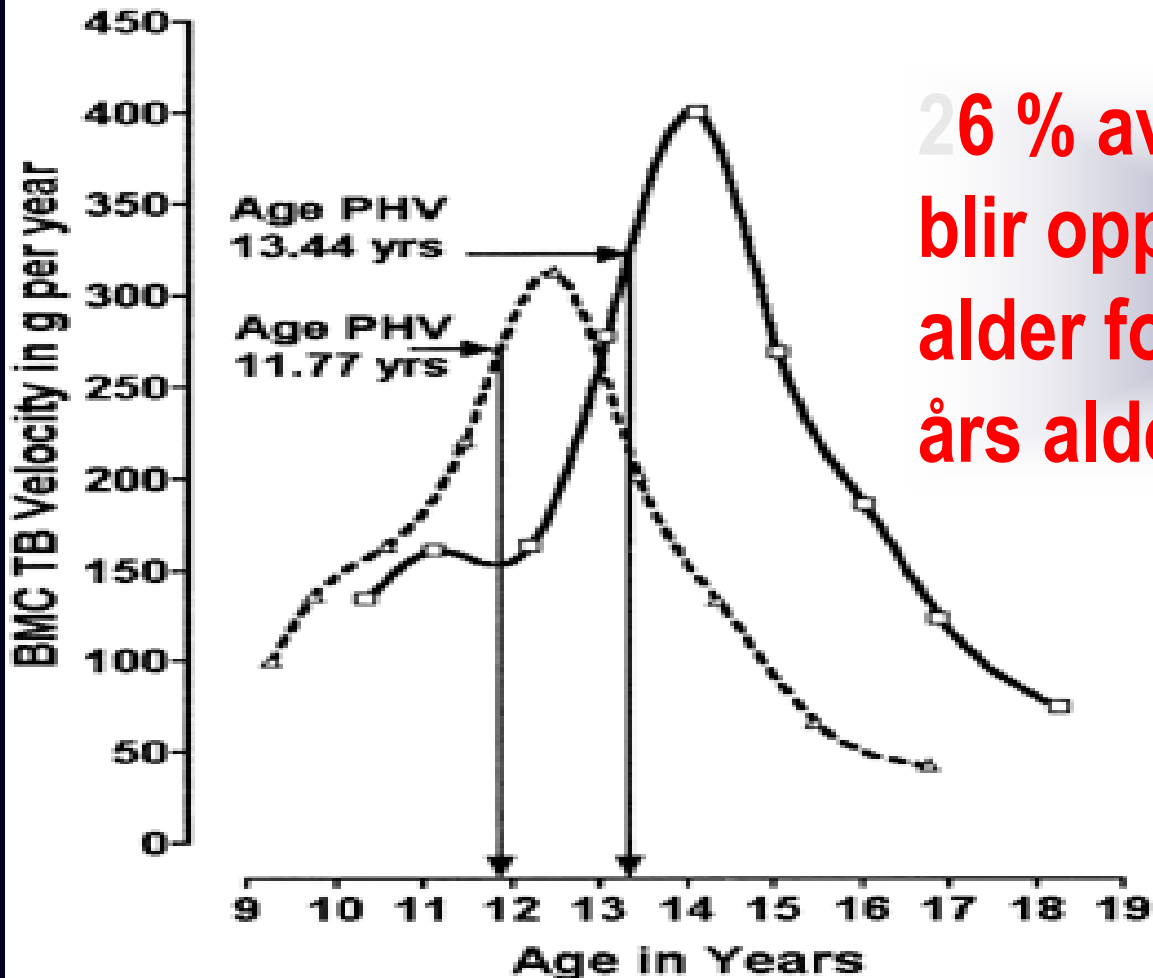
- Idrettsutøvere - Større tap og økt behov
- Tap: avføring, svette, urin, blødning, menstruasjon.
- Ved for lavt inntak over tid kan en utøver oppleve:
 - Redusert oksygenopptak og aerob effektivitet
 - Redusert utholdenhetskapasitet



Lav energitilgjengelighet



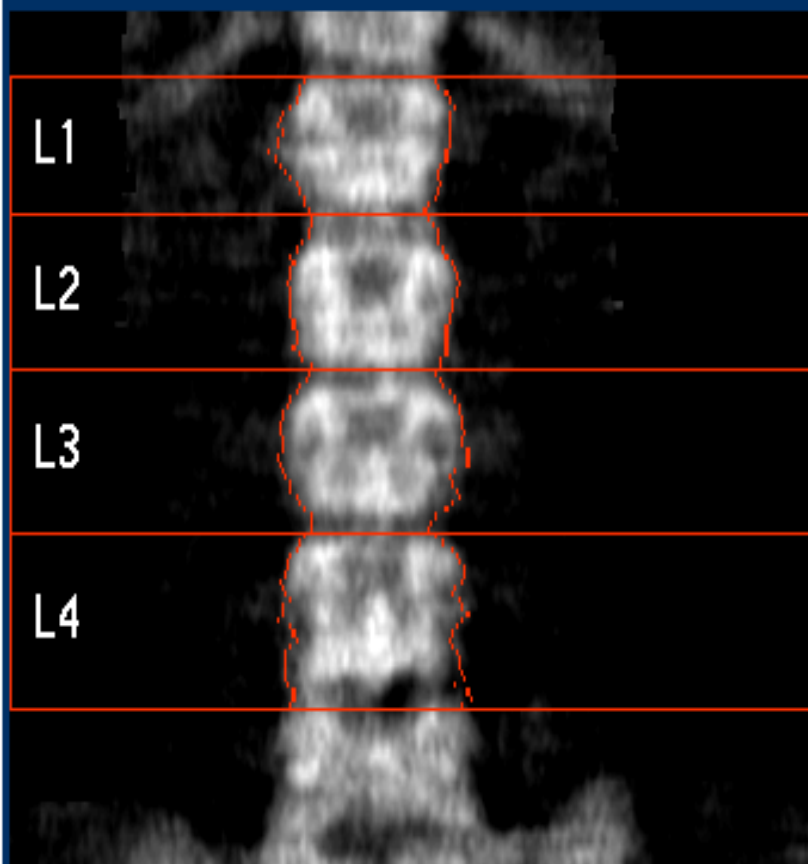
BMC TB Velocity Curve
Cubic Spline



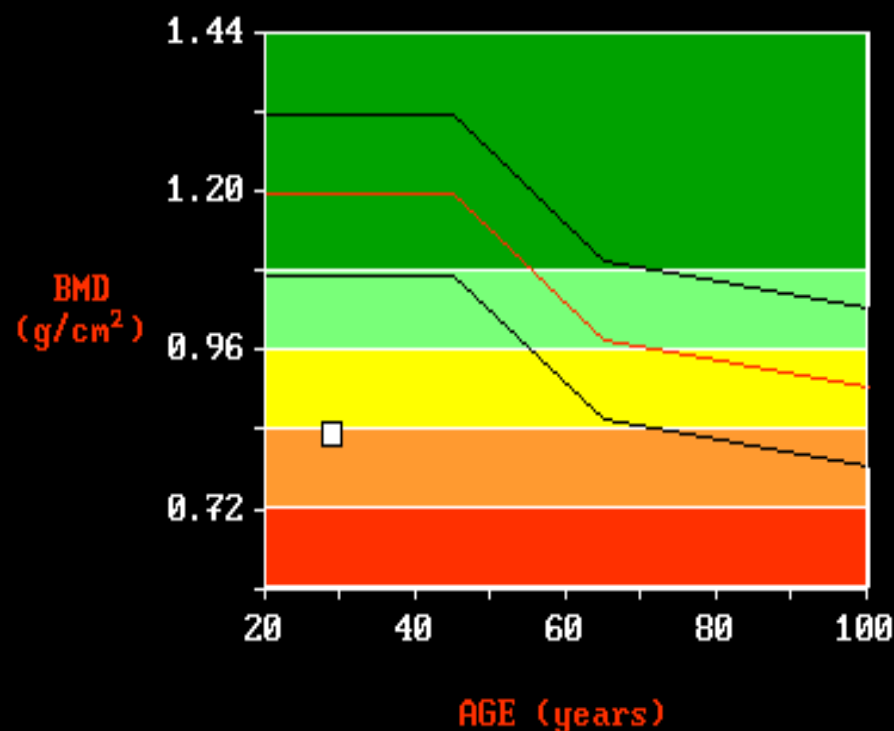
26 % av voksen benmasse
blir oppnådd i 11-13 års
alder for jenter og 13-15
års alder for gutter

ID: P, M

SCAN DATE: 09/08/1998



L2-L4 Comparison to Reference



L2-L4 BMD (g/cm ²) ¹	0.833 ± 0.01
L2-L4 % Young Adult ²	69 ± 2
L2-L4 % Age Matched ³	70 ± 2
L2-L4 sBMD (mg/cm ²) ⁷	793 ± 10

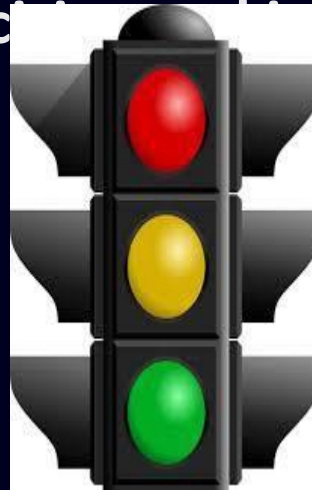


IOC Clinical Practice Models

Red light, Yellow light, Green light

A model for risk stratification and return to play

decision making



Jorunn Sundgot-Borgen PhD



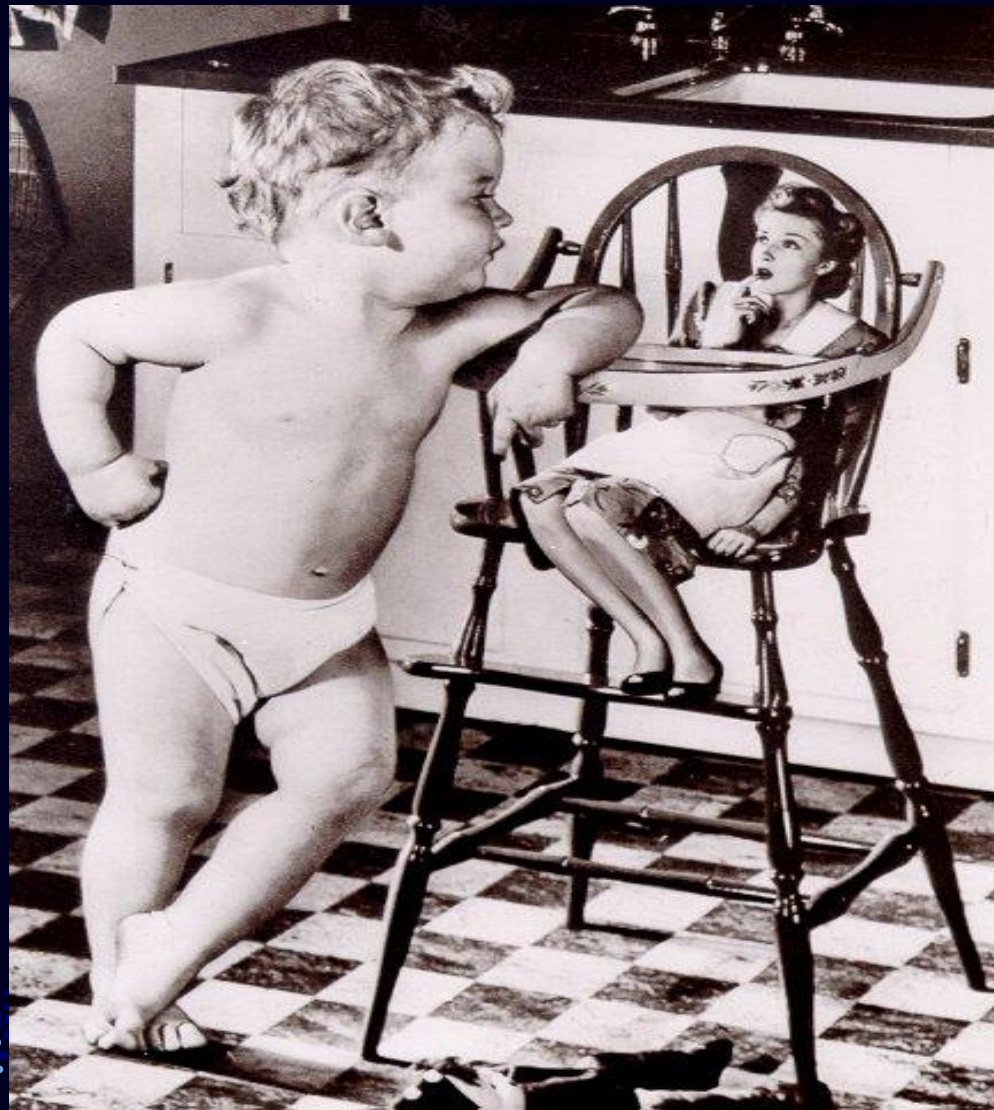
Mat-glede?



Hvorfor

- -hopper jenter over måltidene?
- - unskylder jenter seg for at de spiser?
- - snakker de alltid om den dårlige samvittigheten?

Hvem bestemmer?



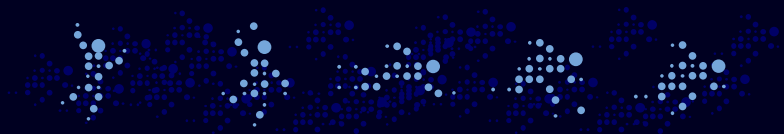
Din rolle?

1. Vær bevisst ditt eget forhold til helse og prestasjon
2. Rollemodell- ikke bare i det du sier, men det du gjør !
3. Non - verbal kommunikasjon !!!
4. Legg til rette for optimalisering og åpenhetskultur



SPISEPROBLEM - ÅPENHET

- Hva gjør du som trener/leder/medutøver?
 - Jo kortere varighet med spiseproblem → Dess bedre mulighet til varig bedring, god helse og gode prestasjoner
 - **Ta kontakt** og vis at du bryr deg!
 - Bekymret – Hvorfor
 - Kontakte voksenperson
 - Lærer
 - Trener
 - Ved avvisning – Vær der og still opp dersom han/hun trenger deg



SPISEPROBLEM - ÅPENHET

- Hva gjør du hvis du tror du har et spiseproblem?
 - Vær ærlig både mot **deg selv** og de som støtter deg
 - Aksept – Forutsetning for endring, altså bli kvitt problemet
 - Ta kontakt, enten med lærer, trener eller helsesøster
 - ROS – www.nettros.no
 - Rådgivning
 - Sunnjenteidrett www.sunnjenteidrett.no
 - Informasjon og bekymrings – mail og telefon
 - Både GUTTER og JENTER!
 - Sett av tid – Ikke kvitt ”problemet” neste dag
 - MEN: Jo tidligere du tar kontakt, dess forttere kan du bli kvitt problemet

Oppsummering

- Kroppspress
- Helsemessige utfordringer
- Prestasjon
- Tilrettelegg for gode dager

