

# Den dårlig ernærte idrettsutøveren – retningslinjer for tiltak

Helseteamet for spiseforstyrrelser ved Olympiatoppen har laget retningslinjer for hvordan man skal møte feilernærte toppidrettsutøvere. Retningslinjene omfatter både råd om terapeutiske tilnærminger og kriterier for konkurransenekt.

 Publisert først på nett 8.8. 2012  Engelsk oversettelse på [www.tidsskriftet.no](http://www.tidsskriftet.no)

Det er solid empirisk dokumentasjon for relativt høye forekomster av både problematisk spiseatferd og kliniske spiseforstyrrelser innenfor idrett og toppidrett (1–3). Vi har utarbeidet retningslinjer for hvordan helsearbeidere og det øvrige støtteapparatet bør møte slike fenomener (4). Utkastet til retningslinjene ble presentert for flere miljøer innen norsk toppidrett, ikke minst landslagsleger, og arbeidsgruppen har brukt deres respons på veien. Her ønsker vi å kommentere retningslinjene og erfaringene så langt.

## Hvordan organisere tiltakene?

Det kan oppstå konflikter mellom representanter for idretten, som ser gode vinner-sjanser for en utøver, og helsefaglig personell, som vektlegger utøverens helse. Det er et premiss i de presenterte retningslinjene at helse må settes foran prestasjon. Uklarhet og usikkerhet bidrar gjerne til en misforstått avventende praksis. Treneres og lederes roller er å vite om slike fenomener, ha en åpenhet innad og å søke råd. Det er viktig å være til stede som en trygg person, men som trener eller leder bør man ikke innta en behandlerrolle.

For toppidrettsutøvere vil det være relevant å henvisne til idrettens egne helsetilbud, som forfatterens team i regi av Olympiatoppen. Tilrettelegging av fysisk aktivitet vil som regel være et høyst aktuelt tiltak, men bare å kreve reduksjon vil for mange utøvere ikke fremme motivasjonen til å samarbeide. Om problemene oppfattes å være av mer begrenset karakter, og det ikke dreier seg om en definert spiseforstyrrelse, vil det være relevant med hjelp fra klinisk ernæringsfysiolog eller annen ressursperson med tilsvarende kompetanse. Både utøvere og støtteapparat kan enkelt skaffe seg informasjon gjennom prosjektet *Sunn jenteidrett*, [www.sunnjenteidrett.no](http://www.sunnjenteidrett.no), som ved siden av kunnskapsformidling også er et lavterskeltilbud med en telefontjeneste for rådgivning.

Om det dreier seg om en utøver med en diagnostisert spiseforstyrrelse, er det nødvendig med spesifikk behandling. Det er meget viktig å avklare hvem som har ansvar for hva, og hvem som har det medisinske hovedansvaret. Fagpersoner må kommunisere tilstrekkelig seg imellom til å fremstå overfor utøver og familie med et minstemål av felles forståelse og holdninger.

## Retningslinjer for trening og konkurranse

Utøvere med problemer knyttet til vekt og spiseatferd, må vurderes individuelt. Det kan være nødvendig å endre treningsopplegg, gi treningsforbud og konkurransenekt. Vi vil presisere at slike beslutninger tas etter en helhetsvurdering og at retningslinjene ikke er absolutte, men veiledende. De inneholder overordnede og spesifiserte retningslinjer (4). De overordnede retningslinjene representerer holdninger og er mer generelle, som at ungdom må vurderes strengere enn voksne, og at man må vurdere mulige konsekvenser for laget og idrettsmiljøet og ikke bare enkeltutøveren.

De spesifiserte retningslinjene er delt inn i absolutte («Rødt lys») og mer relative kriterier («Gult lys») for konkurransenekt. Et eksempel på et absolutt kriterium, altså at man alltid skal få konkurransenekt, er om utøveren tilfredsstiller kriteriene for diagnosen anorexia nervosa. Eksempler på «Gult lys», det vil si at startnekt aktivt skal vurderes, er amenoré i mer enn seks måneder hos voksne kvinner og mer enn tre måneder hos utøvere under 18 år, kroppsmasseindeks (BMI) under 18,5 og/eller fettprosent under 12 hos kvinner og under 5 hos menn kombinert med lavt testosteronnivå.

Erfaringene etter at vi for mindre enn ett år siden presenterte disse retningslinjene, har vært svært positive. Dels har vi fått tilbakemeldinger om at det oppleves enklere for helsepersonell å ta beslutninger. De opplever en trygghet og bedre argumentasjonskraft ved å ha konkrete retningslinjer å vise til. Enkeltutøveren som har fått en midlertidig konkurransenekt, har typisk reagert med øyeblikkets skuffelse, men vi har stort sett erfart forståelse for tiltakene. Den antatte preventive effekten er også fremhevet av mange. Vi har erfart hvordan utøvere selv har tatt ansvar for bedret ernæring for å unngå restriksjoner og især konkurransenekt.

**Finn Skårderud**  
*finns@online.no*  
**Terje Fladvad**  
**Heidi Holmlund**  
**Ina Garthe**  
**Lars Engebretsen**

Finn Skårderud (f. 1956) er spesialist i psykiatri, dr. med. og professor ved Institutt for spesialpedagogikk, Universitetet i Oslo, overlege ved Oslo universitetssykehus og jobber deltid som psykiater ved Olympiatoppen i Oslo. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Terje Fladvad (f. 1963) er spesialist i psykiatri, overlege ved Regional avdeling for spiseforstyrrelser, Oslo universitetssykehus og jobber deltid som psykiater ved Olympiatoppen i Oslo. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Heidi Holmlund (f. 1976) har mastergrad i klinisk ernæring og jobber som klinisk ernæringsfysiolog ved Olympiatoppen i Oslo. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Ina Garthe (f. 1973) er ph.d. i idrettsvitenskap og jobber som daglig leder for Olympiatoppens ernæringsavdeling i Oslo. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Lars Engebretsen (f. 1949) er spesialist i ortopedi, dr.med. og professor ved Universitetet i Oslo, Oslo universitetssykehus og Norges idrettshøgskole. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

## Litteratur

1. Sundgot-Borgen J, Klungland M, Skårderud F. Spiseforstyrrelser i idretten. Tidsskr Nor Lægeforen 2004; 16: 2126–9.
2. Nattiv A, Loucks AB, Manore MM et al. The Female Athlete Triad. Special Communications: Position Stand. Med Sci Sports Exerc 2007; 39: 1867–82.
3. Rosendahl J, Bormann B, Aschenbrenner K et al. Dieting and disordered eating in German high school athletes and non-athletes. Scand J Med Sci Sports 2009; 19: 731–9.
4. Skårderud F, Fladvad T, Garthe I et al. Den dårlig ernærte utøveren. Vektreduksjon, kroppsmodifikasjon og spiseforstyrrelser i toppidrett. Retningslinjer for holdning og handling. Oslo: Olympiatoppen, 2012. [www.olympiatoppen.no/tagomraader/idrettsernaering/Fagstoff/page6827.html](http://www.olympiatoppen.no/tagomraader/idrettsernaering/Fagstoff/page6827.html) [4.6. 2012].

Mottatt 21.3. 2012, første revisjon innsendt 8.5. 2012, godkjent 6.6. 2012. Medisinsk redaktør Siri Lunde.