

Karoline Bjerkeli Grøvdal



- Født: 14.6.1990
- Vokst opp i Isfjorden, yngst av 3 søsken
- Multitalent i flere idretter

Historikk 2007

- Karoline 17 år
 - Konkurrerer i 2 idretter, langrenn og friidrett
 - Går NTG – Lillehammer
 - Mange konkurranser, mye reising, stor suksess i mange U20 konkurranser
 - Blir tatt ut til VM i Osaka

Karoline 13.6.2008:

«i fjor ble det for mye av alt, bortsett fra mat og hvile»



- «Jeg har alltid hatt et naturlig forhold til kostholdet, og mente jeg gjorde det en toppidrettsutøver skulle gjøre»



FRONTPAGE/NYHETER/ KAROLINE FIKK HJELP FOR SPISEFORSTYRRELSER

Karoline fikk hjelp for spiseforstyrrelser

Langt nede. – Jeg var ikke sjuk, nei. Alle andre var dumme. Helt til jeg innså at jeg hadde alvorlig spiseforstyrrelser.

Status 2007



2007

Vekt (kg)

42

BMI (kg/m²)

15,4

Fettprosent (%)

4,1

Energiinntak (kcal)

< 1000



Viljen til å komme tilbake var stor!!

2007: Fikk spiseforstyrrelse. I går: Løp inn til gull i NM. - Bergens Tidende

Side 1 av 6



Her i går: Karoline Bjerkeli Grøvdal inn til NM-gull på 5000 meter i Trondheim i går. Det var hennes første konkurranse siden den vonde opplevelsen på 3000 meter hinder i VM i Osaka for snart ett år siden.

2007: Fikk spiseforstyrrelse. I går: Løp inn til gull i NM.

Siden VM i fjor har Karoline Bjerkeli Grøvdal vært ute med spiseforstyrrelse. Nå er hun tilbake på banen og får tett oppfølging av landslagslegen.

ANNE HOLE

Publisert: 28.mai. 2008 15:19 Oppdatert: 28.mai. 2008 15:19

Lagre i kleskabinen

0 0





Tverrfaglig hjelp 2007-2009

- Tverrfaglig oppfølging rundt Karoline:
 - Medisinsk ansvar, særforbundslege Ove Talsnes (koordinator)
 - Trenere: Kristian Amundsen (langrenn NTG/Terje Hole friidrett)
 - Foreldre
 - Klinisk ernæringsfysiolog: Heidi Holmlund
 - Psykiater: Finn Skårderud
- **KLARE VEKTKRAV FOR KONKURRANSESTART!**
 - Veie mellom 51-52 kg / fettprosent mellom 12-15%
- Kontrakt som alle involverte skriver under på
 - Utøver, trenere, helsepersonell
 - Klare retningslinjer for oppfølging, når, hvor, hvem?

TETT DIALOG
MELLOM
PROFESJONENE
VAR HELT
AVGJØRENDE




Kostbehandling

- Vi lagde individuell kostplan
 - Treningsdager/konkurransedager
 - Fokus på fett og energiinntak
 - Næringsinntak på og etter trening
- Næringsdrikker for å oppnå vektøkning – suksesskriterie!!
- Vurdere energibehov
 - Aktivitetsmonitor
- Kalsiumtilskudd
 - Økt kalsiumbehov - 1500 mg/dag





Resultat

	2007	2009	2015
Vekt (kg)	42	Ca 52	54 kg
BMI (kg/m ²)	15,4	18,4	
Fettprosent (%)	4,1	12,2	19
Energiinntak (kcal)	< 1000	>2500 kcal	

Hva kan helsepersonell og trenere lære av min historie?



- Hvordan ta signaler tidlig?
- Hvordan motivere til tålmodighet?
- Annet?

Hva er det viktigste du vil si til unge utøvere?

- **“Tålmodighet er det viktigste ordet de må lære seg. Man må være villig til å trene mye over tid, også i perioder hvor resultatene skuffer.**
- **I forlengelsen av dette er det også viktig å finne seg en trener man kan legge opp et langsiktig løp med og samarbeide godt med over flere sesonger.”**

