

Kostfrågor och ätstörningar

Alla som motionerar, tränar eller tävlar vill givetvis få ut så mycket som möjligt av sin idrott, men det gäller att ha rätt bränsle. Behovet av energi varierar från person till person. Det krävs naturligtvis olika mängd energi beroende på hur mycket du tränar, men oavsett nivå är det viktigt med rätt energi- och vätskebalans för att kunna prestera optimalt.

En god kosthållning är en förutsättning för optimal träningseffekt, återhämtning, idrottsprestationer och god hälsa. En väl sammansatt kost innehållande tillräcklig energimängd täcker kroppens behov av näringsämnen. Goda matvanor hos framför allt barn och ungdomar är en förutsättning för normal tillväxt, utveckling och god hälsa. Förutom att minska riskerna för hälsoproblem som övervikt, ätstörningar och karies kan sunda matvanor under uppväxtåren reducera risken för långsiktiga hälsoproblem.

Skrufs IF Friidrott ska arbeta för att skapa goda kostvanor för att främja god hälsa och bra idrottsprestationer, motverka övervikt och ätstörningar samt främja en sund livsstil. Skruvs IF Friidrott ska avsätta tillräcklig gemensam tid för mat och dryck vid exempelvis läger och stimulera till social samvaro under måltiderna. I samband med tävling ska ett hälsosamt utbud erbjudas vid anläggningen.

Ätstörningar

Inom friidrotten har vikt och kroppssammansättning betydelse för prestationen, vilket leder till att många aktiva och ledare fokuserar alltför mycket på vikten. Alla idrottsledare ska vara mycket restriktiva med att råda ungdomar att banta. En sådan rekommendation kan vara svår att hantera och kan leda till ett för lågt energiintag. Det kan i sin tur få negativa konsekvenser för både hälsa och prestation i form av ätstörningar, trötthet, menstruationsrubbnings, infektioner, benskörhet med mera. De vanligaste ätstörningarna syns dock inte i form av kraftig viktnedgång – det är ofta mer komplext än så. Ätstörningen påverkar inte bara det fysiska utan också idrottarens uppfattning om sin kropp och sina matvanor.

För att begränsa risken för ätstörningar krävs kunskap om och förståelse för vad som påverkar de aktiva samt hur stor inverkan omgivningen har. Det är också viktigt att utövarnas omgivning inser hur stark deras inverkan kan vara och deras möjlighet att både påverka och förebygga. De signaler och attityder som förmedlas via tränare, sjukgymnaster, läkare och massmedia är av stor betydelse för den aktive och dennes förhållande till mat, vikt och utseende. Idrottsledare bör sträva efter att skapa en lugn och harmonisk idrottsmiljö och därmed minska stress och krav. Att i ett tidigt skede observera de som är i riskzonen och förmedla rätta kontakter kan spela en avgörande roll och underlätta när någon drabbas. Ofta kan det räcka med samtal om matvanor och ett förändrat beteende. Idrottare med allvarlig ätstörning måste dock få hjälp av resurspersoner som läkare, psykolog, dietist och även tandläkare. När det finns misstanke om, eller då ätstörning konstaterats, är det viktigt att det ställs en korrekt diagnos och att

experter tar vid.

Ledare och ansvariga vid Skruvs IF Friidrott ska uppmärksamma tendenser till ätstörningar och omgående ta upp detta med utövaren och i förekommande fall föräldrar samt se till att specialist kontaktas. Samtliga ledare/tränare ska vara medvetna om betydelsen av språkbruk och attityder kring den aktives matvanor, kropp och vikt.

Skruv mars 2020