

**Sporta  
För  
Livet**



# **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 stort. 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. läsläsning 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:**

- 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**