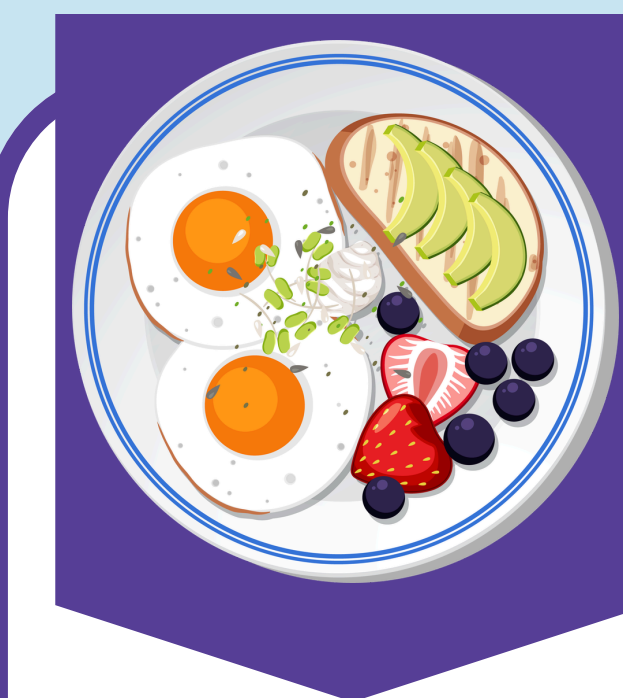


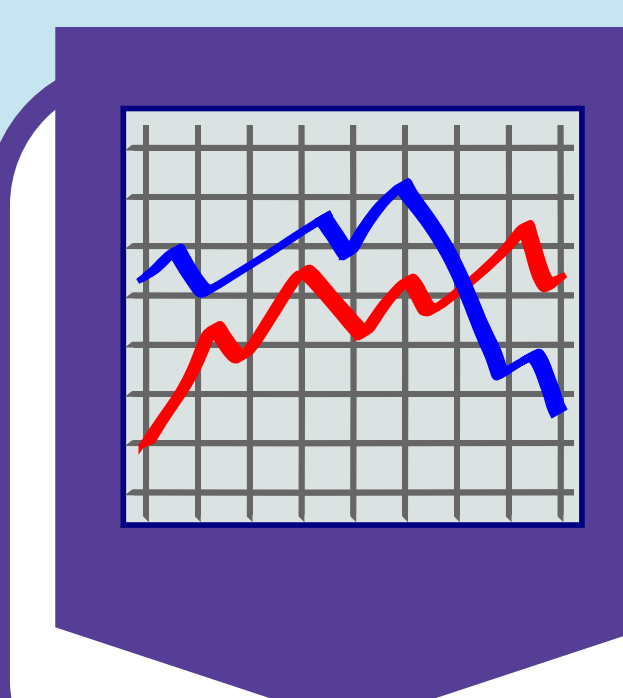
# SPISEFORSTYRRELSER I IDRETTE

## TEGN



### Endringer i mengde/type mat som spises

Spiser plutselig mye mindre eller hopper over måltider. Kutter ut matvarer eller hele matgrupper uten tydelig grunn. Blir mer rigid rundt porsjonsstørrelser og måltider. Velger konsekvent "lette", fettfrie alternativer.



### Vekttap eller store vektsvingninger

Alle kropper skal øke i størrelse gjennom puberteten. Dermed er et vekttap eller store vektsvingninger (både opp og ned) hos unge idrettsutøvere bekymringsfullt og kan tyde på vansker med mat og kropp.



### Irritasjon/stress rundt måltider

Maten på tallerken pirkes på, flyttes og spres ut. Uspist mat "skjules" under serviett. Ved oppfordring til økt matinntak oppstår det gjerne argumentasjon. Måltider strekker ut i tid.



### Økt opptatthet av utseende og vekt

Daglig veiing, sjekking av kropp gjentatte ganger i speilet. Mye tid brukes på å kontrollere kropp, fettprosent og/eller muskler. Mye sammenligning med andre, ikke minst via sosiale medier. Humør og selvfølelse styres av kroppens utseende eller tall på vekten.



### Økt opptatthet av mat - innføring av matregler

Kan spise kun "rene" matvarer, ikke noe som er ultraprosessert eller inneholder sukker. Kan ikke drikke kalorier (juice, saft etc), eller spise mat uten å vite næringsinnholdet. Kan ikke spise utenom faste tider.



### Endringer i humør og sosial tilbaketrekking

Trekker seg unna venner, lagkamerater og sosiale aktiviteter. Virker mer opptatt av mat, kropp og trening enn tidligere. Deltar sjeldnere i sosiale situasjoner som involverer mat. Mister glede eller interesse for ting som tidligere var godt likt.



### Manglende energi, fallende prestasjon (ikke nødvendigvis i starten)

Virker ofte sliten eller uopplagt på trening. Bruker lengre tid på restitusjon. Opplever hyppigere skader og sykdom. Har mindre energi både i idrett og hverdagsliv. Kan prestere normalt i starten – før energimangelen blir tydelig.



### Toalettbesøk under/rett etter måltider

Går ofte på toalettet under eller rett etter måltider. Forsvinner raskt fra bordet etter å ha spist. Virker stresset i forbindelse med måltider. Unngår å spise sammen med andre over tid. Har et gjentakende behov for å trekke seg unna etter mat.

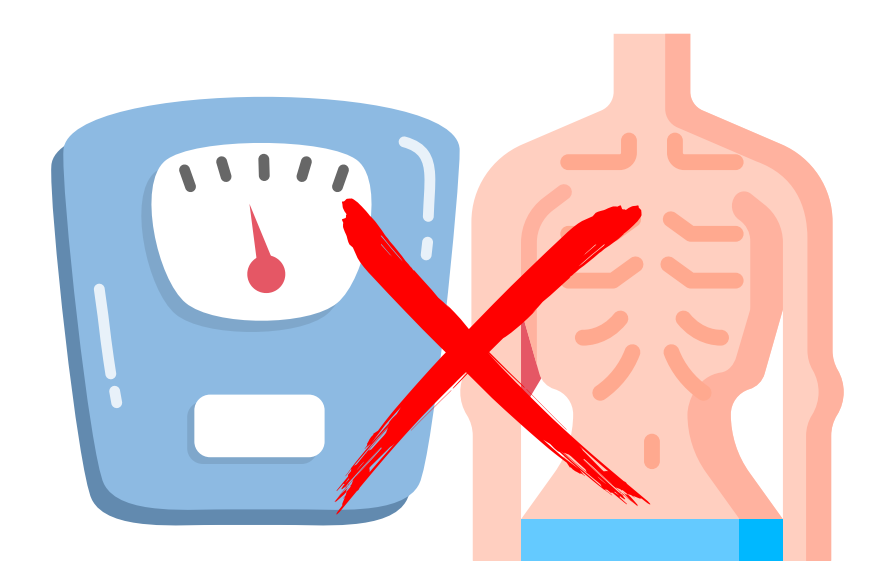


### Vanskelig å droppe trening eller ta fridager

Blir urolig eller får dårlig samvittighet ved fridager. Trener ved sykdom, skade eller tydelig behov for restitusjon. Legger inn ekstraøkter for å "ta igjen" mat. Har vansker med å redusere trening selv ved lav energi. Prioriterer trening foran alle andre aktiviteter. Uhensiktsmessig mye egen trening.



De fleste med spiseforstyrrelser er ikke undervektige.



## VI KAN HJELPE DEG TA KONTAKT:



+47 987 02033



skade@ihs.no



[www.idrettshelse.no](http://www.idrettshelse.no)