



DANSK SKØJTE UNION'S ERNÆRINGSPOLITIK

Generelt opfordrer DSU alle skøjteforeninger til en sund madkultur i klubmiljøet, hvor vigtigheden i ernæringsrigtig kost er i fokus.

Formålet med Dansk Skøjte Unions ernæringspolitik er at øge indsigten i ernæringens og kostens betydning for at sikre:

- ✓ maksimalt udbytte af træning både på og udenfor isen
- ✓ optimering af præstationsevnen og
- ✓ at hjælpe kunstskejteløberen til et godt helbred både på kort og lang sigt.

Med Kunstskejtesporten karakteriseret som værende risikoidræt for udvikling af spiseforstyrrelser vil et yderligere formål med ernæringspolitikken være at mindske risikoen for spiseforstyrrelse og samtidig sikre kendskab om tiltag og håndtering.

Områder med udfordringer ved kunstskejteløb:

- Viden om kosten og hvor meget det kræver for at få det optimale ud af træningen.
- Spring kultur - *"Det er nemmere at springe hvis man er let"*
- Kunstskejteløb er en æstetisk idrætsgren - *Man bliver bedømt på udseendet og skal præstere i tætsiddende dragter*
- Pubertet & aldersrelateret kropsændring - *Sporten kræver tidlig specialisering og elitesatsning i en påvirkelig alder*
- Kulturforskelle i trænerstaben - *Det er acceptabelt at presse for at få vægten ned*
- Kontrollen ligger hos forældrene - *Det er forældrene der bestemmer kosten i hjemmet*
- Ikke altid være idrætsudøver - *Der er et langt liv efter skøjtekarrieren*

Retningslinjer og ansvar

- 1) Alle skøjteløbere skal opmuntres til et varieret og balanceret kostindtag, der kan sikre et godt helbred, optimal udvikling og træningsindsats samt en passende og stabil vægt.
Ansvarlig: den/de respektive træner(e), ledere og forældre
- 2) Alle skøjteløbere (og deres trænere) skal opfordres til på alle niveauer at tilrettelægge træningen med passende træningsmængde og restitutionperioder, der kan sikre et godt helbred og præstationsudvikling.
Ansvarlig: den/de respektive træner(e), ledere og foreninger
- 3) Kvindelige kunstskejteløbere over 16 år skal have regelmæssig menstruation. Ved udebleven menstruation i mere end tre måneder, bør læge konsulteres. Opdages tegn på overnævnte af ledere/trænere skal disse opfordre skøjteløberen til at tage kontakt til læge.
Ansvarlig: den aktive selv og forældre
- 4) Skøjteløbere skal ikke opfordres til vægttab. Ved u hensigtsmæssig høj vægt, der vurderes at have begrænsende effekt på skøjteløberens udvikling, bør langsigtet omlægning af kostvaner og optimering af træning opmuntres.
Ansvarlig: den/de respektive træner(e), ledere og forældre.
- 5) Skøjteløber, der har behov for vægttab eller -øgning, skal opfordres til at søge professionel ernæringsvejledning, der kan sikre et forsvarligt vægttab eller -øgning med efterfølgende vægtstabilitet.
Ansvarlig: den/de respektive træner(e), ledere og forældre. DSU kan henvise til professionelle kontakter.
- 6) Skøjteløbere med restriktivt fødeindtag, fødevareallergi, diabetes mellitus, som er vegetar eller lign. skal opfordres til at søge professionel ernæringsvejledning.
Ansvarlig: den/de respektive træner(e), ledere og forældre.
- 7) Trænere og ledere bør tilegne sig viden omkring risikofaktorerne i forhold til udvikling af spiseforstyrrelser og redskaber til at håndtere eventuelle spiseforstyrrelser. TD/DIFs har materiale bl.a. infomaterialet "Spiseforstyrrelser blandt sportsudøvere".
Ansvarlig: træneren selv, DSU kan kontaktes for henvisning til materiale.
- 8) DSU skal med jævne mellemrum have ernæring som tema på Danskate samlinger, hvor eliteløbere, deres forældre og alle trænere vil kunne deltage. Ansvarlig: Eliteudvalget/DSU

- I DIF-delen på Klubtræneruddannelsen/Træner 2 vil der være undervisning i ernæring, samt ved Diplomtræneruddannelsen/Træner 3.
- DSU tager afstand fra enhver form for doping og overflødig indtag af kosttilskud