



Dansk Skøjte Union

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: +45 28 74 82 10
Email: office@danskate.dk
Web: www.danskate.dk

Dansk Skøjte Unions

ERNÆRINGSPOLITIK

Vedtaget af Dansk Skøjte Unions bestyrelse d. 23. september, 2019

Kontaktperson

Dansk Skøjte Unions Udviklingskonsulent: Emil Peter Søhus: +45 2874 2644

Medlem af
Danmarks Idrætsforbund
International Skating Union



Indhold

Indhold	2
Introduktion	3
Mål med og anvendelse af ernæringspolitikken	4
Politik og holdninger	5
Kost- og væskeindtagelse	6
Kosttilskud	7
Forebyggelse og håndtering af spiseforstyrrelser	7
Ansvar og samarbejdspartnere	8
Nyttige publikationer	9



Introduktion

Formålet med Dansk Skøjte Unions (DSU) ernæringspolitik er at gøre rede for forbundets overordnede holdninger og tilgang til kost, løbernes kropsvægt og kropskomposition, brugen af kosttilskud samt forebyggelse og eventuelt håndtering af spiseforstyrrelser.

Ernæringspolitikken fungerer som ét af flere redskaber, der skal sikre, at udøverne kan dyrke skøjtesporten på en sundhedsmæssig og socialt forsvarlig måde. Generelt opfordrer DSU alle skøjteforeninger til en sund madkultur i klubmiljøet, hvor vigtigheden i ernæringsrigtig kost er i fokus og skal sikre de bedste betingelser for restitution og træning.

Sundhed og trivsel er generelt på dagsordenen i samfundet og også i DSU. I forhold til skøjtesporten handler sundhed og trivsel ikke alene om at leve op til danske værdier og målet om en social og samfundsmæssig forsvarlig eliteidræt. Sundhed og trivsel er også afgørende parametre for at kunne udvikle, fastholde og forløse sportslige potentialer, så danske løbere kan præstere på et højt nationalt og internationalt niveau.

Alle skøjteportens discipliner er vægtbærende, hvilket betyder at løbernes kropsvægt og kropskomposition har indflydelse på deres præstationer. Kropsvægt og kropskomposition udgør altså en præstationsvariabel, som på linje med fysisk, teknisk, taktisk og mental kapacitet influerer på løbernes præstationsevne. Begge parametre må således opfattes som væsentlige i forhold til løbernes konkurrenceevne, hvilket DSU må og skal forholde sig til i vores arbejde og vejledning.

Vi må imidlertid også forholde os til, at skøjtesport dermed hører til i kategorien "risikoidrætter", hvor hård træning og selvdisciplinering kan føre til restriktiv kostindtagelse eller ligefrem spiseforstyrrelser, hvilket i sagens natur er hindrende for præstationsevnen og i øvrigt yderst problematisk for løbernes fysiske og psykiske helbred.

Det er desuden essentielt, at DSU's trænere er fortalere og garanter for udviklingen af en positiv kropsofattelse i skøjtemiljøet. Det betyder, at det er trænerens opgave at kommunikere et positivt budskab om kost, kropsvægt og kropskomposition.

På baggrund af ovenstående er det afgørende, at vi DSU, klubber og trænere agerer på en etisk forsvarlig, afbalanceret og gennemtænkt måde, når vi vejleder løberne vedrørende deres kropsvægt og kropskomposition - med særligt fokus på sager, hvor løberne på trods af vores forebyggende indsats alligevel måtte udvikle en spiseforstyrrelse.

Denne politik vedrørende kost, kropsvægt og kropskomposition tager udgangspunkt i Team Danmarks og Danmarks Idrætsforbunds anbefalinger og retningslinjer på området, og politikken er udarbejdet i samarbejde med Team Danmarks fagpersonale.



Mål med og anvendelse af ernæringspolitikken

- At kommunikere DSU's generelle holdninger til emner, som relaterer til ernæringsområdet
- At udbrede kendskabet til DSU's holdninger til hensigtsmæssig kost- og væskeindtagelse herunder holdninger til kostens, kropsvægtens og kropskompositionens betydning for udbyttet af træningen og dermed præstations- og konkurrenceevnen
- At kommunikere DSU's holdning til, hvad sund og alsidig kost betyder for et godt helbred på både kort og langt sigt
- At synliggøre DSU's holdninger til brug af vejninger i skøjtesporten
- At synliggøre DSU's holdninger til brugen af kosttilskud
- At skabe grundlaget for at trænere, ledere og forældre er opmærksomme på tendenser til og tidlige tegn på udvikling af spiseforstyrrelser blandt løbere
- At redegøre for DSU's politik vedrørende håndtering af eventuelle spiseforstyrrelser
- At DSU indgår i undervisning af både trænere og udøvere om kost, væskeindtag, kosttilskud, spiseforstyrrelser og sundhed på træneruddannelserne og under ATK- og Danskatesamlinger



Politik og holdninger

- Det er vigtigt at trænere, klubledere, forældre og andre støttepersoner omkring løberen er opmærksomme på og også kommunikerer, at vægt og kropskomposition kun er ét af mange parametre, der har indflydelse på en løbers udvikling. Trænere skal, ligesom andre fagpersoner der står i relation til løberen, være deres ansvar og underretningspligt, i forhold til løbere under 18 år og deres trivsel, særdeles bevidst.
- Det er essentielt, at trænere og andre fagpersoner, der står i relation til løberen, er fortalere for udviklingen af en positiv kropsofattelse og en sund og hensigtsmæssig ernæringskultur i træningsmiljøet. En kultur, hvor det understreges, at løberen skal fokusere på og indse kvaliteten i at indtage en sund og varieret kost.
- Skøjtesport i alle discipliner kræver en betragtelig træningsmængde. Det er derfor afgørende, at mængden af og indholdet i kosten er tilpasset omfanget af træningen særligt i perioder, hvor træningen enten øges eller reduceres. Ligesom det er vigtigt, at betydningen af væskeindtagelse og gode restitutionsmåltider efter moderate og hårde træningspas synliggøres.
- Hvis det skønnes formålstjenligt og nødvendigt, at den optimale kropssammensætning for en løber på DSU's seniorlandshold defineres og formuleres, er det vigtigt, at dette sker i samarbejde og samråd med en kompetent fagperson eller Team Danmark, hvor en eller flere af følgende fagpersoner er relevante: Ernæringsfysiolog, sportsfysiolog, sportspsykologisk konsulent og/eller læge.
- Det er DSU's holdning, at indsatser med henblik på optimering eller monitorering af kropssammensætning altid skal udføres af fagpersoner og i egnede lokaliteter. Det er således en absolut forudsætning, at vejninger og målinger foregår diskret, hvilket vil sige, at løberen er alene eller sammen med én fagperson (og ingen andre), når målingerne foretages. Det er ikke en opgave for trænere eller andre frivillige personer, som har en rolle i relation til skøjteløberne i klubben.
- Det er DSU's holdning, at målrettet, systematisk optimering af kropsvægt og kropskomposition ikke må påbegyndes før løberne er over 18 år på nationalt eller internationalt eliteniveau, og hvor dette er et udtrykt ønske fra løberen selv.
- I relation til optimering af vægt og kropssammensætning er det DSU's holdning, at løbere før og under puberteten ikke bør arbejde med optimering af kropssammensætning af sportslige grunde, men derimod alene af sundhedsmæssige årsager. I denne periode bør det primære fokus inden for ernæringsområdet være trivsel, adfærd og Sundhedsstyrelsens otte kostråd. Hvis der af sundhedsmæssige årsager er behov for at håndtere ændringer i kropssammensætning, skal det foregå i samarbejde med DSU og ved hjælp af professionel intervention og vejledning fra diætist og/eller læge.



Hvis bestemmelse af kropsvægt og måling af kropskomposition vurderes relevant, er det vigtigt altid at overveje og indgå i dialog med løberen om følgende, og hvor løberen er centrum for spørgsmål omkring:

- **Hvorfor** er bestemmelse af kropsvægt og/eller kropskomposition relevant, og hvordan bliver data behandlet?
 - Hvorfor er kropsvægt og kropskomposition vigtigt for dig i den kommende periode?
 - Hvad ønsker du at opnå ved at have kropsvægt og kropskomposition som fokusområde?
 - Hvordan ønsker du at samarbejde omkring dit fokusområde?
 - Hvad forventer du af andre omkring dig?
 - Hvor lang tid ønsker du at dette skal være dit fokusområde?

Herefter er det vigtigt at kommunikere til løberen om de rammer og regler der er vigtige, når kropsvægt og/eller kropskomposition er et fokusområde, som løberen ønsker at arbejde med:

- **Hvor** udføres målingerne? (Det er vigtigt, at målingerne foretages diskret).
- **Hvor ofte** skal målingerne foretages?
- **Hvem** udfører målingerne?

Kost- og væskeindtagelse

I DSU ønsker vi at sikre, at løberne samt trænere, ledere og forældre er i besiddelse af viden om, hvad hensigtsmæssig kost- og væskeindtagelse vil sige. Fordi vi naturligt har et ønske om at sikre den højst mulige trænings- og konkurrenceevne, samt et lige så stærkt ønske om at sikre løbernes psykiske og fysiske helbred både på kort og på længere sigt.

Skøjtesport, uanset niveau, disciplin eller aldersgruppe, kræver ofte store træningsmængder. Og det betyder, at det er afgørende, at mængden af og indholdet i kosten blandt andet er tilpasset omfanget af træningen, ligesom det er vigtigt at have fokus på betydningen af passende restitutionstider. Derudover er det vigtigt, at løberne og deres omgivelser forstår betydningen og vigtigheden af, at energiindtagelsen tilpasses energibehovet, særligt i perioder hvor træningen enten øges eller reduceres.

På baggrund af ovenstående, arbejder DSU for at udbrede information og viden om sund og fornuftig kost og væskeindtagelse i forbindelse med træning og konkurrence. Dette gøres via træneruddannelserne, via direkte dialog med løbere på landsholdene, Danskate- og ATK-hold i forbindelse med træningssamlinger og konkurrencer, samt ved at gøre klubber, trænere, løbere og deres forældre opmærksomme på relevante kurser.

Med udgangspunkt i ovenstående ønsker er DSU opmærksom på vigtigheden af, at løberne på ATK-



og Danskatehold, samt landsholdene sikres gode muligheder for at indtage sund og næringsrig kost i forbindelse med samlinger og landsholdsaktiviteter. Ligesom vi altid er opmærksomme på at optimere løbernes restitution ved hjælp af fokus på og vejledning om gode restitutionsmåltider og væskeindtagelse i forbindelse med konkurrence og træning.

Kosttilskud

- DSU tager afstand fra enhver form for overflødig indtagelse af kosttilskud, da indtagelsen af kosttilskud ikke må skygge for det faktum, at en sund og varieret kost i de fleste tilfælde er tilstrækkeligt i forhold til at opretholde trænings- og konkurrenceevnen. Dette gælder helt specifikt i samtlige børne- og ungdomsklasser og dermed indtil de er seniorer.
- Hvad angår løbere tilhørende den absolutte verdenselite, er det DSU's holdning, at dokumenterede præstationsfremmende kosttilskud, som ikke er på dopinglisten, kan have relevans. I sammenhænge hvor det således er relevant, anbefales indtagelse af kosttilskud dog kun i forbindelse med individuel vejledning og kontrol af Team Danmarks fagpersonale. Naturligvis forudsat at kosttilskuddet kan indtages sundhedsmæssigt forsvarligt.
- Det er magtpåliggende for DSU at pointere, at flere kosttilskud tidligere har vist sig at være kontamineret med stoffer, som er på dopinglisten, hvilket betyder, at indtagelsen af sådanne kosttilskud kan resultere i en positiv dopingprøve. I den forbindelse understreges det, at det til hver en tid er løberens eget ansvar at undersøge, hvilke kosttilskud der er lovlige at indtage, ligesom DSU opfordrer til, at løberne udelukkende anvender kosttilskud, som står i nedenstående link. Ligeledes kan man holde sig opdateret på Anti Doping Danmarks App, som kan downloades på linket neden for.

www.isu.org/clean-sport/news/12712-prohibited-substances-and-methods-list-2020?templateParam=15

www.antidoping.dk/doping/medicin/medicin-app

www.antidoping.dk/doping/dopinglisten/dopinglisten-2020

Forebyggelse og håndtering af spiseforstyrrelser

En spiseforstyrrelse kan defineres som en tvangspræget fiksering på kost, krop og kropsvægt. En fiksering, som på kortere eller længere sigt i langt de fleste tilfælde har negative konsekvenser for såvel det fysiske som det psykiske helbred samt for den sociale trivsel generelt. DSU er opmærksom på, at skøjtesporten pga. dens vægtbærende karakter, kan klassificeres som en "risikodræt" i relation til spiseforstyrrelser.

I forlængelse af ovenstående ligger det DSU kraftigt på sinde at arbejde for at sikre, at løbere på Danskate og landsholdene ikke udvikler spiseforstyrrelser, hvilket kræver en forebyggende indsats. Det er unionens holdning at spiseforstyrrelser og udebleven menstruation ikke er naturligt eller nødvendigt for at konkurrere på højeste niveau.

Den forebyggende indsats er baseret på løbende information og italesættelse fra eliteudvalgets side, samt for relevante eksterne fagpersoners besøg på ATK, Danskate og landsholdssamlinger.



Derudover ved Eliteudvalgets almindelige monitorering af løberne på alle Danskate og landshold. Det er således DSU's holdning, at spiseforstyrrelser aldrig må være en nødvendighed i forhold til at konkurrere på højeste niveau.

Aktive på Danskate og forældre/pårørende til disse unge, anbefales at deltage i Team Danmarks kursus i "*Basal Sportsernæring*", som tilbydes i samarbejde med elitekommunerne.

Det er et krav at deltagere på juniorlandsholdet gennemfører Team Danmarks kursus i "*Basal Sportsernæring*".

Forældre bør ledsage deres børn på kurserne i *Basal Sportsernæring*, og deltagelse for forældre er gratis.

Trænere er forpligtet til at holde sig opdateret på forbundets ernæringspolitik. Fremtidige træneruddannelser og elitenetværk vil indeholde videre uddannelse og løbende opmærksomhed inden for dette og relaterede områder.

Hvis en løber på trods af DSU's indsatser alligevel udvikler en spiseforstyrrelse, er det DSU's holdning, at nedsat træningsbelastning og konkurrencedeltagelse skal overvejes i samråd med relevante fagpersoner. Dette kan foregå i Team Danmark regi, eller via egen praktiserende læge som eventuelt henviser til et specialiseret tilbud i psykiatrien. I sådanne tilfælde skal nødvendige tiltag og foranstaltninger besluttet på et individuelt grundlag. I særligt svære tilfælde kan løbere erklæres skadede og kan dermed ikke længere træne og/eller konkurrere før de igen er raskmeldte. Vi anbefaler at forældre orienterer træner og/eller bestyrelsen om aftaler, vedrørende deres barn, når der er indgået aftaler med relevante fagpersoner.

I de tilfælde hvor en Danskate- eller landsholdsaktuel løber måtte have brug for behandling, er det DSU's anbefaling at gøre brug af en klinisk sportspsykologisk konsulent i Team Danmarks system eller anbefalet af Team Danmark. Et forløb i det regi planlægges af DSU's talent- og elitekonsulent og en kompetent fagperson eller Team Danmarks sportsmanager.

Uddybende information om forebyggelse og behandling af spiseforstyrrelser findes i folderen *Spiseforstyrrelser blandt sportsudøvere (se under publikationer)*.

Ansvar og samarbejdspartnere

Det overordnede ansvar for implementeringen af politikken er placeret hos DSU's talent- og elitekonsulent. DSU er derudover tilsluttet den kontaktpersonordning, som Danmarks Idrætsforbund har etableret i relation til spiseforstyrrelser. DSU's talent- og eliteansvarlige er den ansvarlige kontaktperson.

Kontaktpersonen er bekendt med de handleplaner, som er opstillet inden for området, og kan ved konkrete henvendelser via Team Danmark eller Danmarks Idrætsforbunds netværk af kliniske psykologer henvise til videre rådgivning.

Det er klubbestyrelsens ansvar at informere DSU's kontaktperson, hvis man enten har viden om, eller har mistanke om, at der foregår vejninger i klubben, eller uhensigtsmæssig kommunikation om kropsvægt og kropskomposition – hverken direkte eller indirekte. Ligeledes, er det klubbestyrelsens ansvar at informere DSU, hvis der er mistanke om en løbers mistro og



begyndende tegn på en spiseforstyrrelse.

Det er trænerens ansvar at kommunikere et positivt budskab om kost, kropsvægt og kropskomposition i ord og handling. Dvs. være en god rollemodel, men uden samtidig at påtage sig vægt- og ernæringsvejledning. Ved mistanke om en løbers mistrivsel og begyndende tegn på en spiseforstyrrelse skal træneren kontakte bestyrelsen med det samme, eller tage direkte kontakt til DSU.

DSU samarbejder med Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund i forhold til både talentudviklings- og elitearbejdet. Dette gælder således også for de temaer, som nærværende politik omhandler.

Nyttige publikationer

”Træn som en atlet” (Team Danmark)

www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/

”Relativ energi-mangel i sport” (Team Danmark)

<https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1681/remss-notatfinal.pdf?>

”Kost og elitesport - Basal sportsernaering” (Team Danmark)

<https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1601/kost-og-elitesport-2017.pdf?>

”Spiseforstyrrelser blandt sportsudøvere” (Danmarks Idrætsforbund/Team Danmark)

https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1493/04220-spiseforstyrrelser-blandt-sportsudoevere_web.pdf?

”Restitution” (Team Danmark)

<https://teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/restitution/>

ATK 2.0 – Træning af børn og unge (Team Danmark)

https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1667/atk-20_low.pdf?