




Kosthold og ernæring, selvbilde og ungdomskultur

KOMPETANSEHELGEN 2016

Marianne Strand-Udnæseth
Fagansvarlig/Klinisk ernæringsfysiolog
marianne@sunnjenteidrett.no

1 02.02.2016



Samarbeidsprosjektet Sunn (Jente)idrett

Sunn Jenteidrett ble startet i 2008 for å
skape en sunnere jenteidrett
og holde de friske utøverne friske



2 02.02.2016



Agenda

KOSTHOLD
MATKULTUR
SOSIALEMEDIER
UNGDOMSKULTUR
ERNÆRING


KROPPSPRESS
SELVBILDE

3 02.02.2016




"Flink" = problemer med kropp, mat og selvfølelse

«Vi ser det på vår datter, og på andre i samme alder: de er pliktoppfyllende og grundige, skal ha full kontroll på skolearbeid, på trening, kosthold og utseende. De stresser fra tidlig til sent med å gjøre ting bra, og de er konstant småforkjølet, slitne i musklene, har hodepine, eller har andre stress-relaterte plager. Og dette er jenter på 14-15 år. Hvordan kan vi få dem til å innse at de er bra nok?»



Selvfølelse vs. selvtillit

- Selvfølelse: HVA du er, HVEM du er – hvordan vi vurderer, oppfatter og føler om oss selv
- Selvtillit: det du PRESTERER – tro på egen evne til å prestere i en gitt situasjon



4 02.02.2016

kcal kg BMI VO2

fett%

-00:00.01

antall km Prestasjonskulturen i idretten antall «likes»

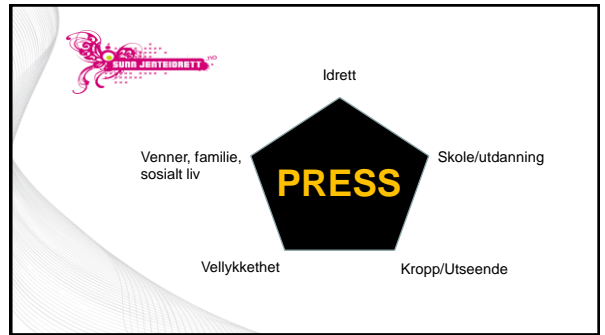
watt cm m

- For to år siden hadde jeg sittet og grått i dusjen

Isabelle Pedersen snakker sterkt på Instagram-kommentar om fett-prosents hennes



«Imponerende at du løper så raskt i.f.t. fysikken din, som både du og jeg vet at ikke er typisk for toppidrettsutøvere. Og har du 12 i fettprosent, eller til og med 15, så er det helt greit. Men fakta er at man har bedre forutsetting/utgangspunkt for fysisk aktivitet jo "littre" man er. Derfor skrev jeg, som et kompliment, at du har imponerende fart med din kroppen, når du løper så raskt med 15 eller hva du har i fettprosent, tenk hvor raskt du hadde løpt med 5! Jeg mente overhodet ikke at du er overvektig eller noe slikt, men at du er større enn de fleste idrettsutøvere, og at farten din derfor er ekstra imponerende.»



Generasjon Prestasjon

Tall fra NOVA's nyeste Ungdatarapport – «Ung i Oslo 2015»

Dagens ungdomsgenerasjon:

- ✓ Hjemmekjære
- ✓ Godt forhold til venner og familie
- ✓ Trives på skolen
- ✓ Aktive på fritiden
- ✓ God helse
- ✓ Ruser seg lite
- ✓ Begår ikke kriminalitet

Omfanget av psykiske helseplager er høyt og økende!

- ✓ Mer utbredt i Oslo
- ✓ 3 av 10 jenter har depressive symptomer

Oslo-ungdom vs. resten av landet:

- Mer psykiske plager!
- Bruker mye mer tid på lekser!
- Flere som sikter mot høy utdanning!

Perfeksjonssamfunnet vi lever i gjør at kroppen kan si ifra på forskjellige måter. Noen får spiseforstyrrelser, andre migrene, angst og depresjoner.

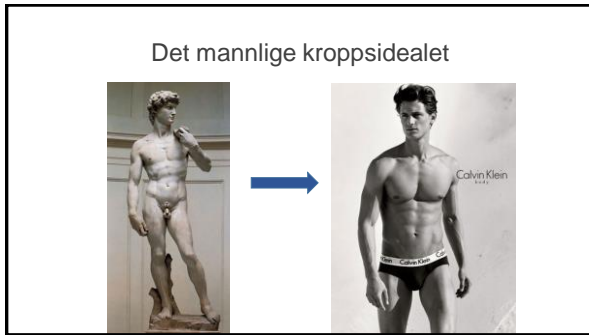


- Man ser tynne modeller i bikini overalt

Tiril Sjøstad Christiansen (20) mener norske idrettsutøvere har for mye fokus på «perfekte» kropp.



REAGERER: Friidrettsen Tiril Sjøstad Christiansen mener idrettspresset i idretten ikke er sunt.




Kroppsidealet i dag



- Mer fokus på helse og fitness
- Naturlig men trent
- Sterk, markerte magemuskler, faste romper, lav fettprosent, feminin

“Strong is the new skinny”

- Likevel tynnere enn de fleste jenter ert

Nå skal seiffen være av rumpa

Delte i et treningsprogram på sosiale medier:



Kroppspress – ungdom er sårbare!



-Jakten på det perfekte forer til doping

- En "fit" vel trent kropp har blitt et av de viktigste statussymbolene for unge
- Viser at du har
 - Tid og penger til å trene og spise sunt
 - Kontroll og psykisk styrke
- Vurderer seg selv i stor grad utelukkende ut fra utseendet
- Har kropp som er i utvikling – uopnåelig med idealkroppen
- Følelse av å være mislykket, skaper et dårlig selvbilde
- Økt risiko for å ta snarveier (f.eks anabole steroider)



— Kroppsidealet for guttene har blitt ganske ekstremt

Gutt 13:
«Man må være mager for å bli godlagt, og hvis man ikke får «pack» er man feil».

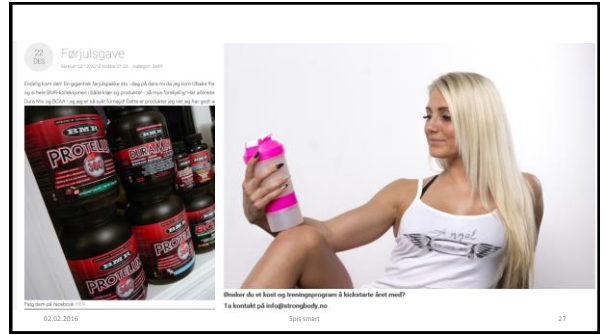
Gutter og kroppspress

- Ikke nødvendigvis lettere for guttene men snakker mindre om det
- Opplever et stort kroppspress gjennom eksponeringen av perfekte, velkledd, solbrune, muskuløse gutter- og mannskropper i sosiale medier
- En vel trent maskulin kropp signaliserer vellykkethet, mestring og kontroll
- For enkelte får kroppspresset alvorlige konsekvenser i form av spiseforstyrrelser, kroppsbyldeforstyrrelser og dopingbruk




Musklene som aldri blir store nok

Leketøysfigurer gjenspeiler hvordan kroppsidealet utvikler seg...



SUNN JENTEIDRETTE

Ekstrem livsstil har blitt mainstream!

- Strengt spise- og treningsregimer
- Krever ekstrem disiplin med et restriktivt matinntak og hard styrketrening

↓

Kjære Helle Bornstein. Nå orker jeg ikke mer. | Linnéa Myhre

Derfor anbefaler jeg ikke en banan!

Side2

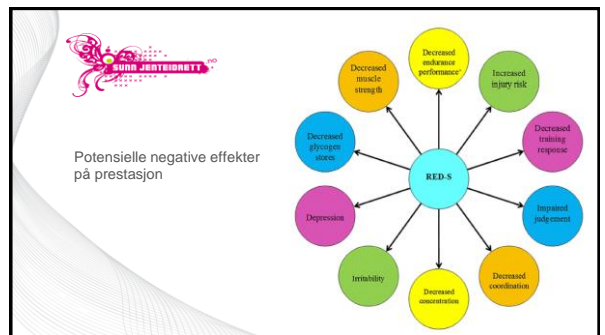
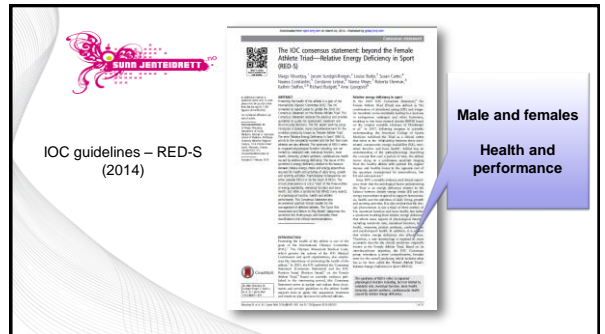
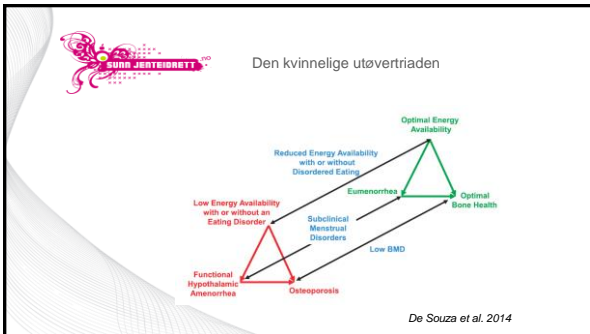
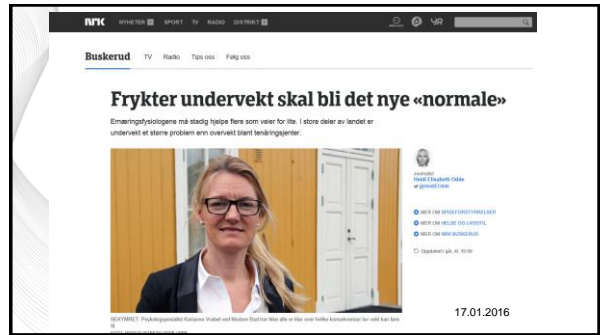
Løpedronning langer ut mot kjendis-PT: - Jeg blir forbannet! Hun bruker seg selv som referanse, og det blir litt tynt

Helle Bornstein: Så var det for meg å bli referert til som en banan.


Her er ekspertens syv kostholdstips: - Effekten er kjempstor

«Aktive utøvere må sikre seg mat som gjør kroppen i stand til å yte. Raffinerte, bearbejdede produkter trekker energi ut av kroppen»

Sunnboardsjefen spiser seg til suksess medlegg Berit Nordstrands matlagn.



Fra «normalt» til sykelig



Toppidrett handler om å presse grenser for kropp og sinn. Dette kan føre til at man inntar toppidrettens mål og mening - at man vinner. Men å sette det grenseoverskridende i system kan også bety risiko for psykiatriske symptomer som depresjon, spiseforstyrrelser, selvsykning m.fl. (Skårerud, 2009)

SUND JENTEIDRETT

Retningslinjer for trening- og konkurransenekt hos dårlig ernærte utøvere

Når skal vi si stopp?

<http://www.sunnjenteidrett.no/spiseforstyrelser/spiseforstyrelser/retningslinjer.aspx>

Når skal vi si stopp?



SUND JENTEIDRETT

Helsesertifikat i friidrett (fra 1. juli 2014)



SUND JENTEIDRETT

Inføring av "helseattest" i langrenn og skiskytting



SUND JENTEIDRETT

Diskusjonsspørsmål




- Hvordan kan vi fremsnakke mat, kropp og vekt med barn og unge og avlive usunne myter?
- Hvordan kan vi bekjempe og forebygge en usunn prestasjonskultur, dårlig selvfølelse, kroppspress og spiseforstyrrelser?
- Hvordan få fokusert vekk fra at alt skal være så «syyyykk perfekt»?

SUND JENTEIDRETT

Vi er rollemodeller

- Trenerne, foreldre og fagpersoner er viktige rollemodeller!
 - Dropp kommentarer rundt egen mat, kropp og vekt
 - Dropp egne slankekurer og kostideer rundt barn og unge
 - Spis det du vil barna/utøverne dine skal spise
 - Ikke ha negative kommentarer på maten

NB! Foreldre, trenere, PT'er er viktige observatører - ikke alltid de som skal ta tak når kostholdet har blitt en utfordring!



Hvordan kan du som trener/forelder legge til rette for en sunnere idrett?

- Styrk selvfølelsen – gi bekreftelse på det utøverne er, ikke bare på hva de presterer
- Jobb med å skape god kommunikasjon, trivsel og godt miljø
- Ikke kommenter din utovers kropp, men lær han/henne hvordan den virker!!
– Ikke kommenter andres kropp heller!
- Ha nok kunnskap om tidlige tegn og symptomer for å "ta ting tidlig", og kjenn gangen i en bekymringsamtale

45 02.02.2016





Good enough is perfect!

- Å ha en god selvfølelse handler mye om å være glad i seg selv. Vår egenkjærighet gjør at vi aksepterer vår egen svakhet
- Når man vet at man blir elsket og sett på som verdifull, er det større aksept for å ikke være feilfri

**"Ge barnen kärlek,
mera kärlek,
OCH
ÄNNU MERA
kärlek,
så kommer
FOLKVETTET
av sig själv."**

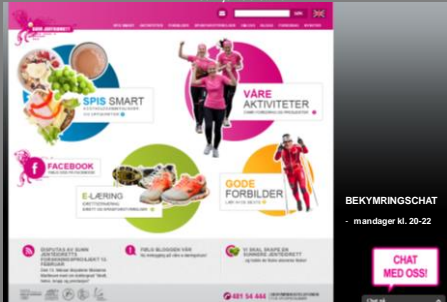
Astrid Lindgren

Logg inn med brukernavn og passord fra  Min idrett




<http://kurs.sunnjenteidrett.no>
<https://kurs.sunnidrett.no>




www.sunnjenteidrett.no



BEKYMINGSCHAT
- mandager kl. 20-22

CHAT MED OSS!



   @sunnjenteidrett 