

SNAKK OM ENERGI!

Baskethelgen 2026

Kristin Lundanes Jonvik
Klinisk ernæringsfysiolog og
førsteamanuensis NIH



IDRETTSERNÆRINGSPYRAMIDEN

KOST-
TILSKUDD

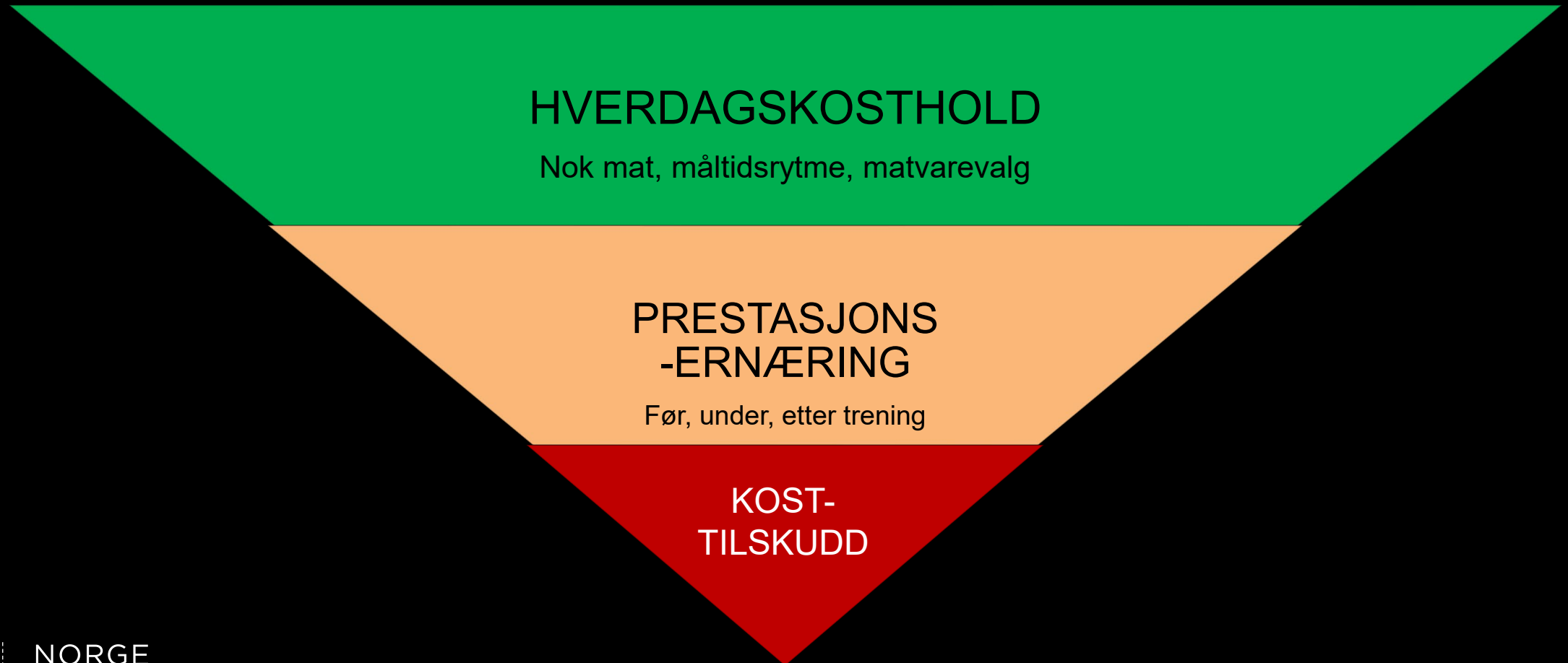
PRESTASJONS
-ERNÆRING

Før, under, etter trening

HVERDAGSKOSTHOLD

Nok mat, måltidsrytme, matvarevalg

IDRETTSEMNÆRINGSPYRAMIDEN



MAT ER KROPPENS STRØM

Kroppen
Muskler
Mat

Mobil
Batteri
Strøm



Bilde laget av Microsoft Copilot – sept. 2024

HVA KJENNETEGNER EN UTØVER MED NOK ENERGI?

Godt humør

God søvn og
konsentrasjon

Regelmessig
menstruasjon

Energi og
overskudd

Frisk og
skadefri



Nik Shuliahin, unsplash.com

MAT ER KROPPENS STRØM

Kroppen
Muskler
Mat

Mobil
Batteri
Strøm

HVA SKJER NÅR VI IKKE LADER?



Bildekilde: Canva Pro

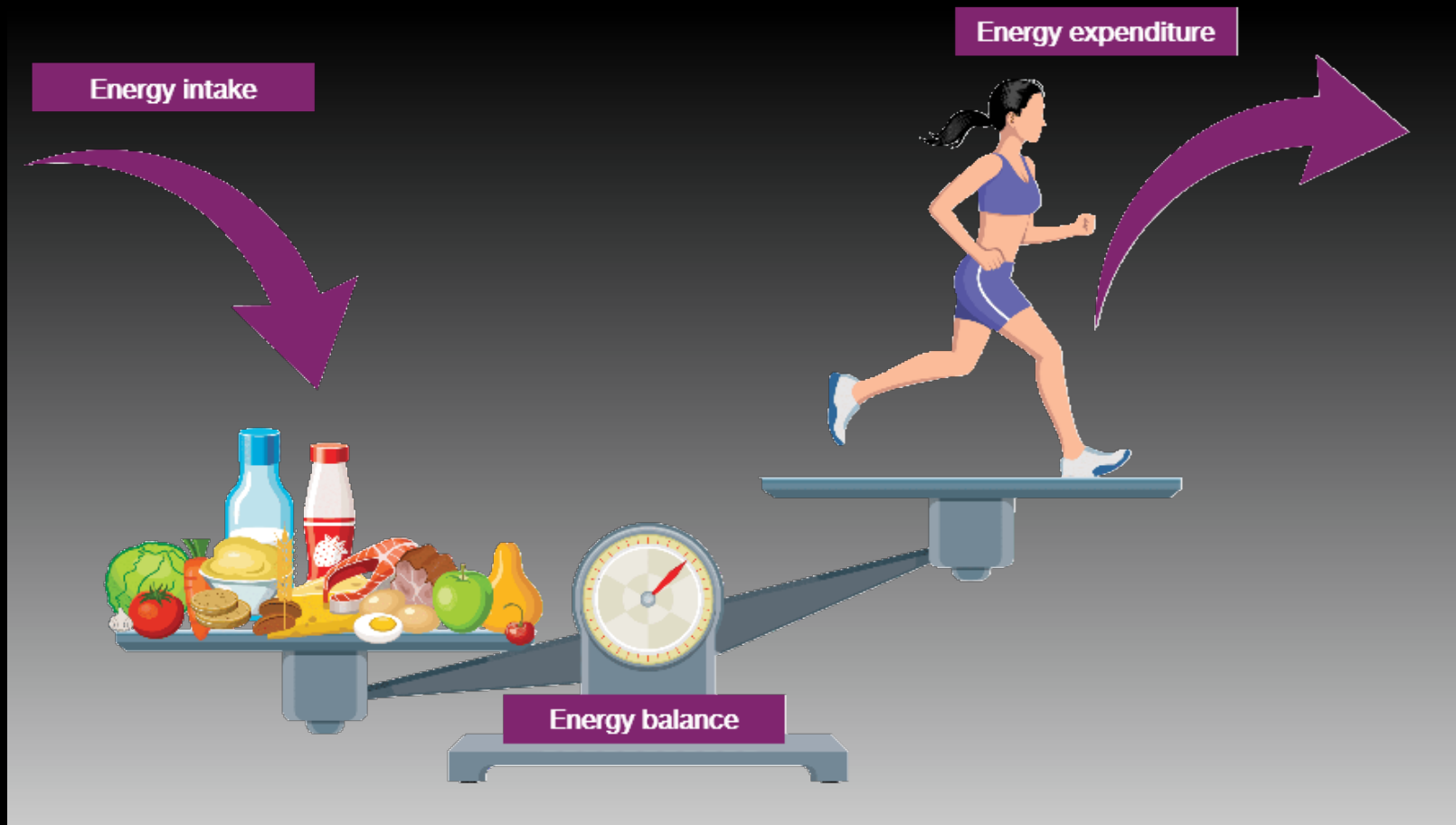
REDs



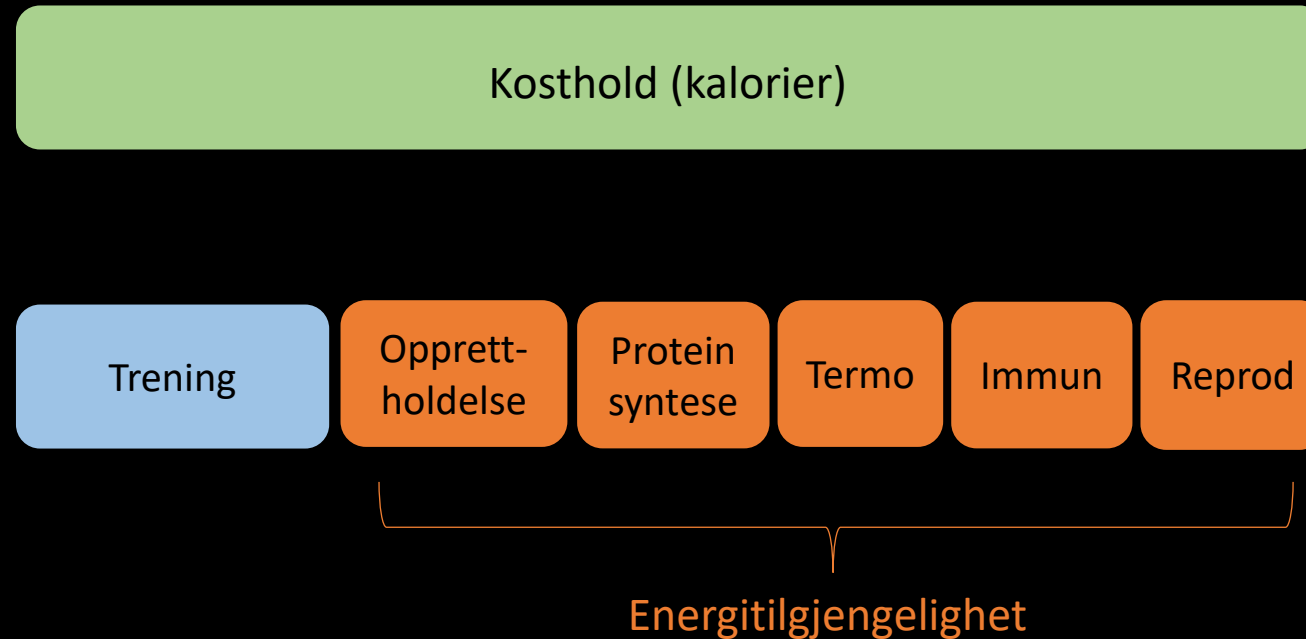


Hvis man spiser for lite, kan
man miste sexlysten da?

Energibalanse



Lav energitilgjengelighet



Lav energitilgjengelighet = for lite energi til kroppens funksjon

Relativ energimangel i media

Kom ikke i puberteten

Først da toppsyklist Jonas Abrahamson (28) la på seg 20 kilo, tok karrieren av. Nå trapper idretten opp arbeidet mot spiseforstyrrelser.



Hanne følte seg maktesløs da Iver (18) aldri ble frisk: – Var veldig fortvilet

Hver gang Iver fikk håp om bedring, kom plagene tilbake. Da vendepunktet kom, satt moren igjen med dårlig samvittighet.



[Nora Johnsen](#)
Journalist

[Alem Zebic](#)
Fotograf

Feil og unyansert om brus og godteri fra NRK

18. feb. 2025 18:16 – Oppdatert 19. feb. 2025 10:47



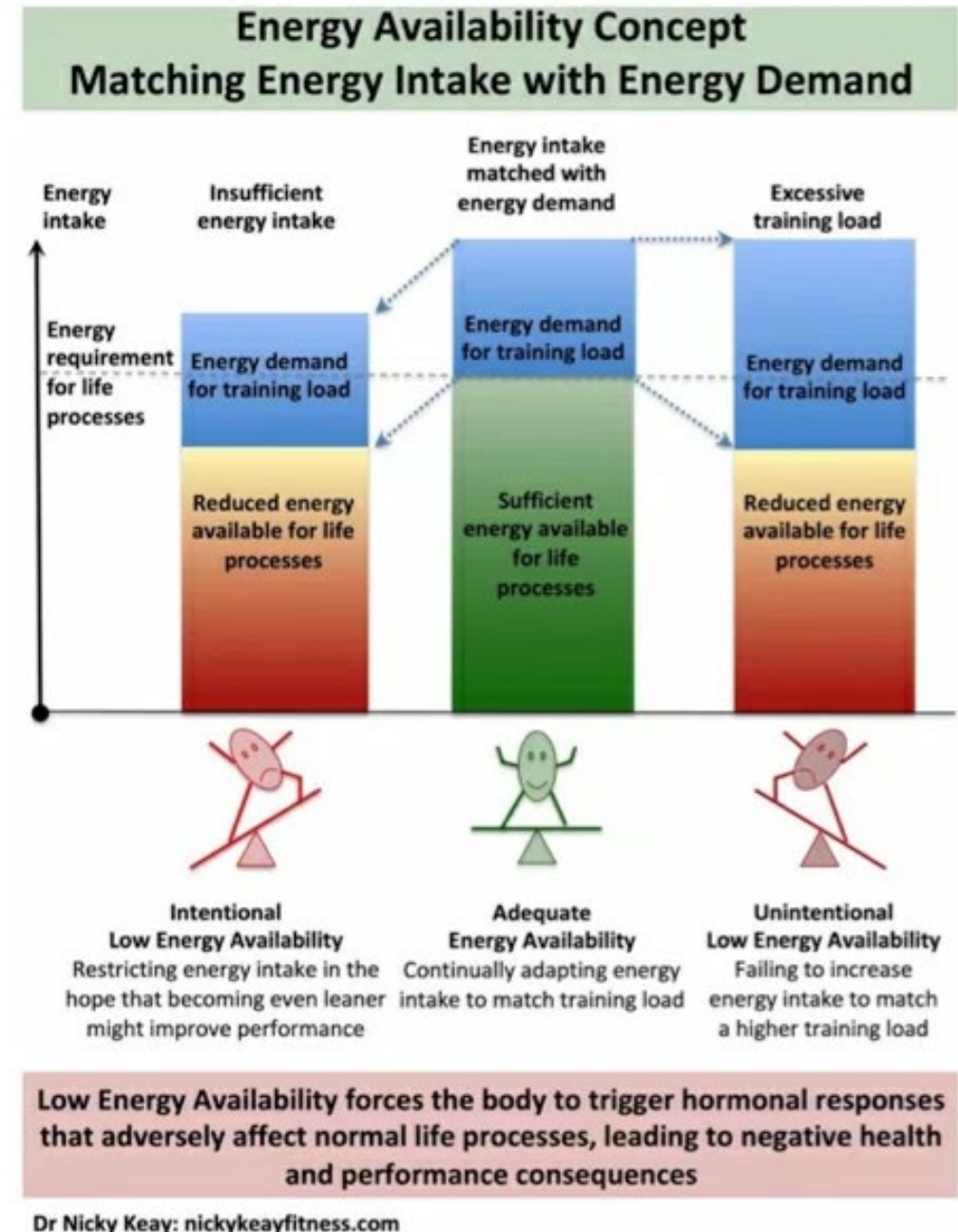
Se for deg at du er hos legen, så får du beskjed om å spise mer godteri.

Slik åpnet segmentet om 15 år gamle Niels på NRK Supernytt. Foto: Skjermdump fra NRK Supernytt

Niels (15) må ha sjokomelk og dessert: – Tenkte jeg bare var støl

Årsaker

- Bevisst vektreduksjon for prestasjon
- Forstyrret spiseatferd
- Økt treningsmengde og ubevisst manglende økt matinntak



Dr Nicky Keay: nickykeayfitness.com

Nicola Keay, and Gavin Francis Br J Sports Med doi: 10.1136/bjsports-2019-100611

Risiko

- Kropp i vekst og utvikling
- Endring i treningsbelastning
- Endringer i livet (skole, jobb, stress)
- Type idrett
- Stagnasjon (ønske om rask endring)



Nik Shuliahin, unsplash.com

Tidlige tegn og symptomer

Nedstemthet

Mangel på
energi og
overskudd

Uteblivende
menstruasjon

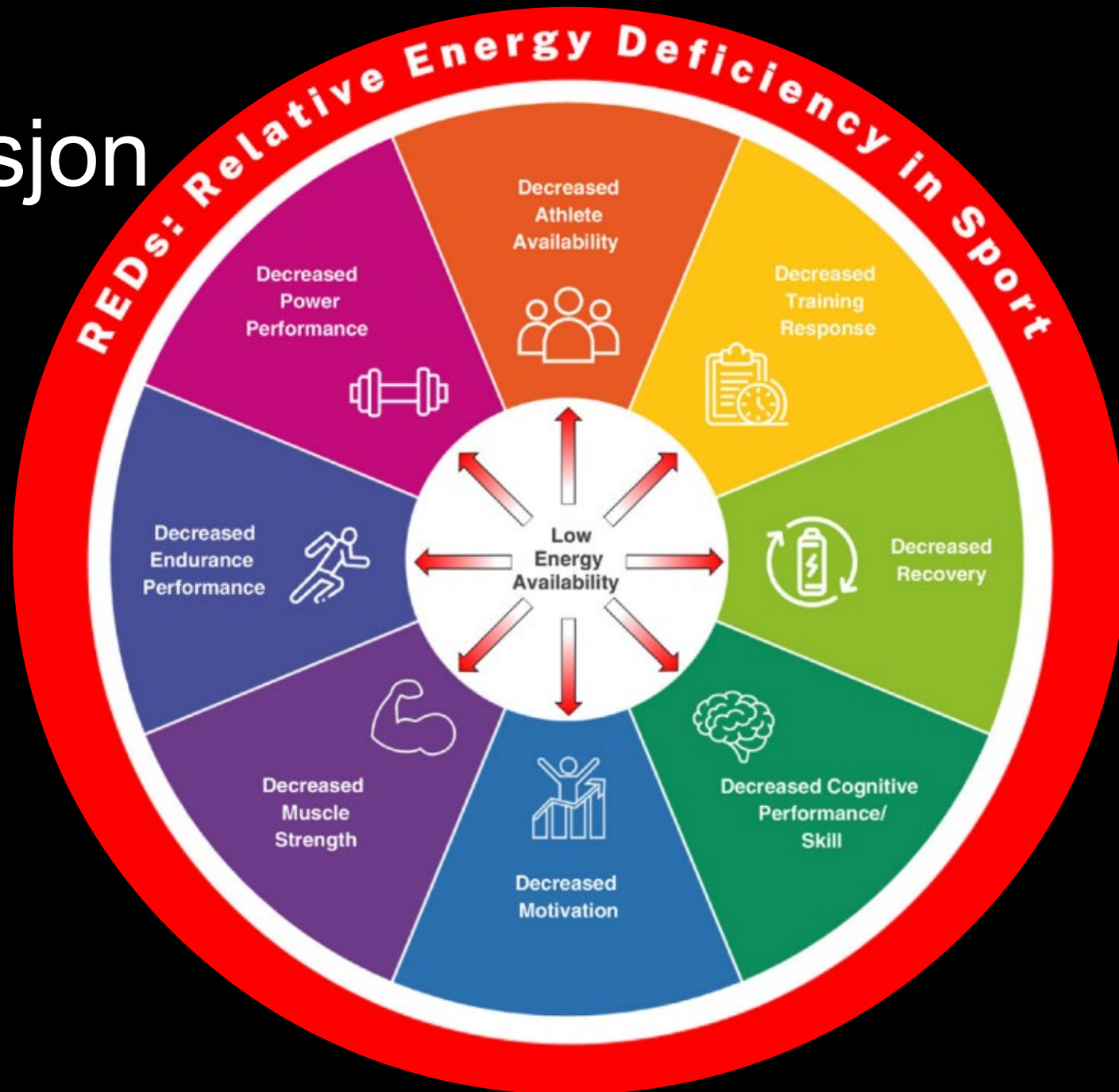
Dårlig søvn og
konsentrasjon

Ofte syk
eller skadet

Helse



Prestasjon



Ernæringsmangler
- jernmangel
- lite overskudd

Dårligere konsentrasjon
- på skolen
- på idrettsbanen

Tap av menstruasjon
Tap av testosteron

Dårligere forbrenning

Energimangel hos gutter og jenter

Økt risiko for bekymringstanker

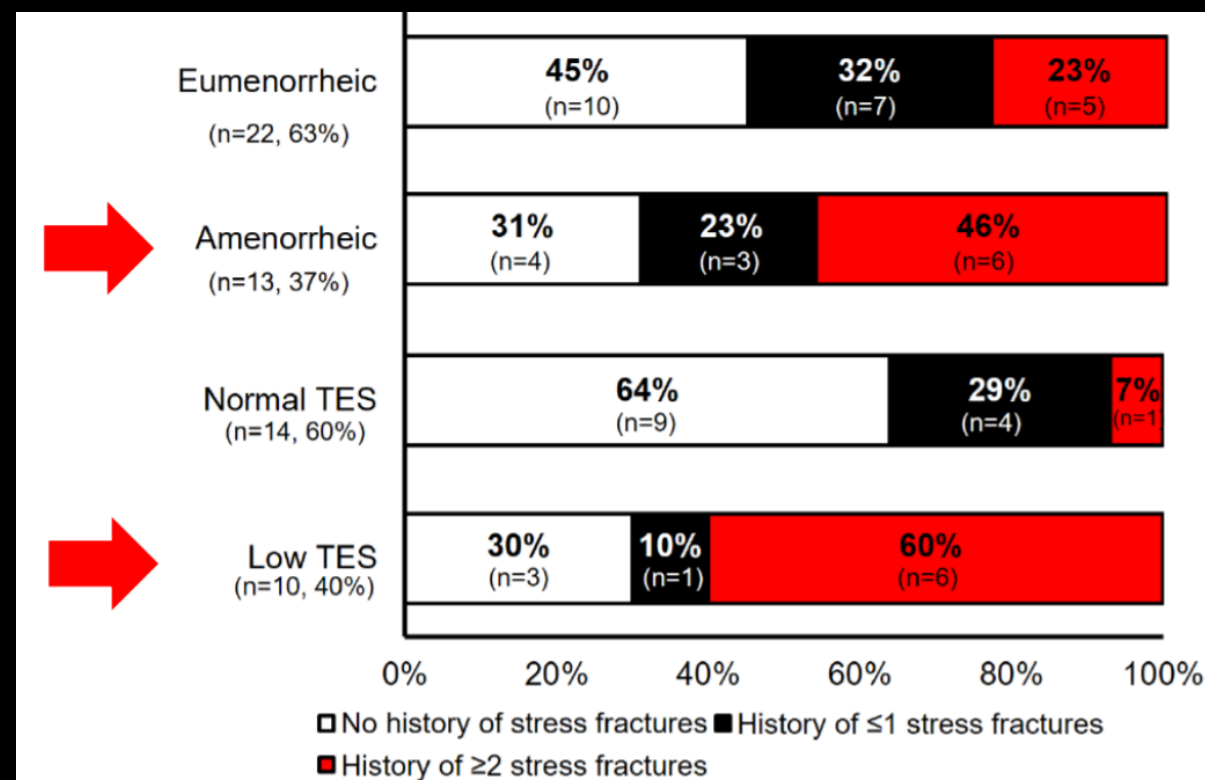
Tap av muskelmasse

Økt risiko for å bli syk
Økt risiko for skader

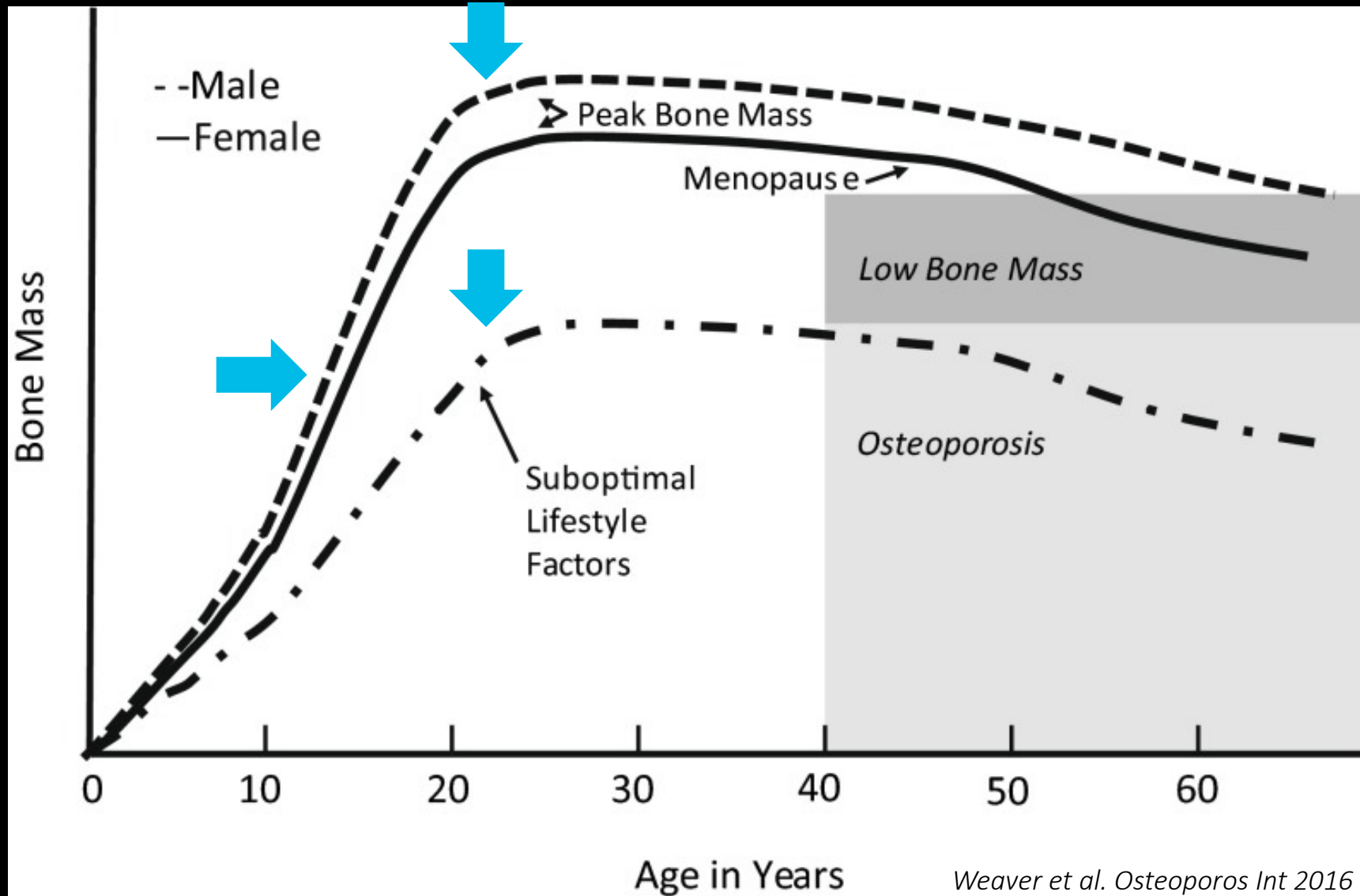
Tap av skjelettmasse
**Økt risiko for brudd/
tretthetsbrudd**

Er det et stort problem?

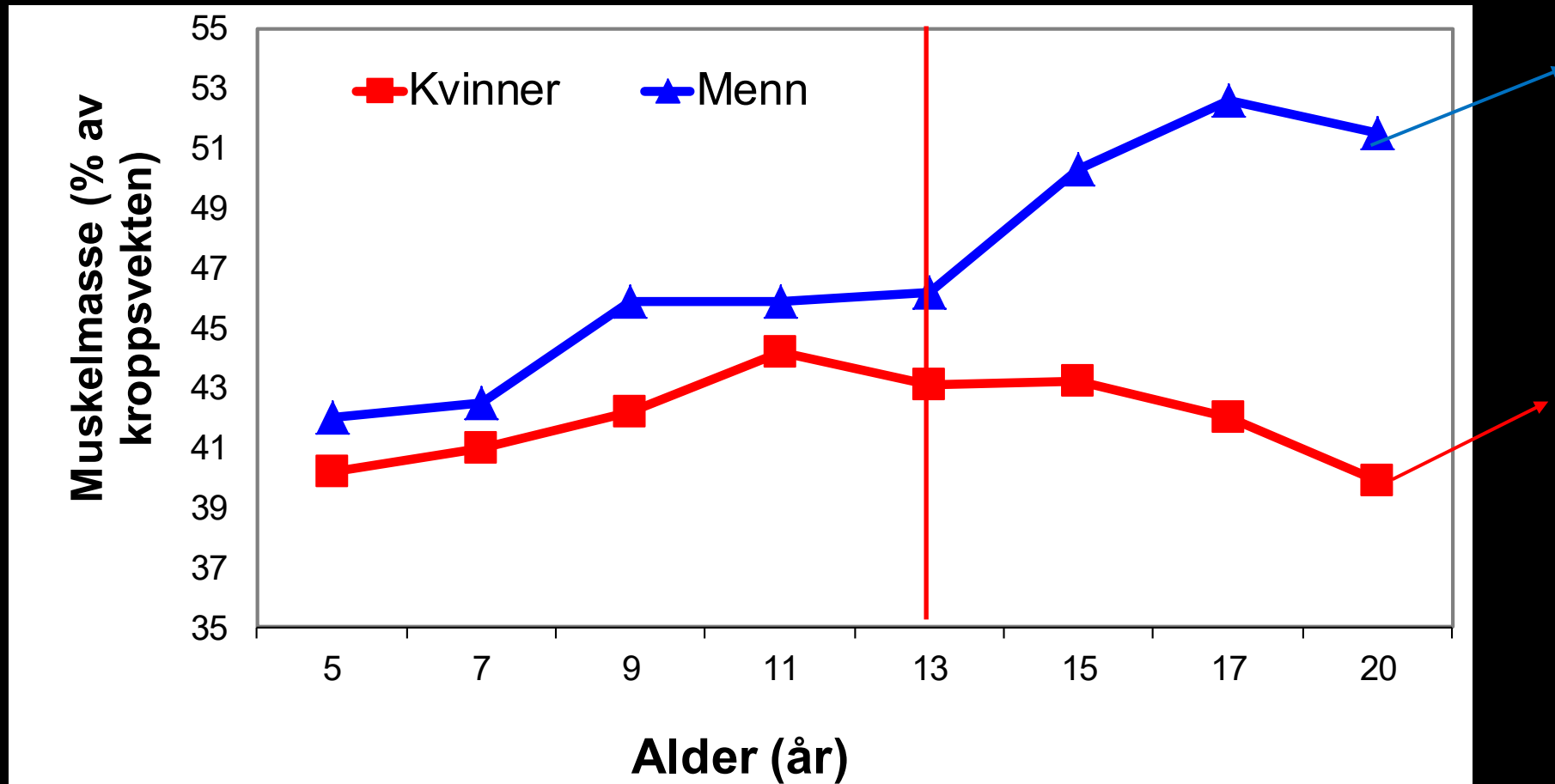
4,5 x større
forekomst av
stressfraktur!



Beinhelse



Muskelmasse i vekst og utvikling



EN JUNIOR ER IKKE
EN LITEN SENIOR





68%

DIALOG
KUNNSKAP
TRYGGHET

46%

Kunnskap om REDs



Hadde du hørt om REDs før?

Ja, jeg visste godt hva det var 5%

Ja, jeg hadde så vidt hørt om det 6%

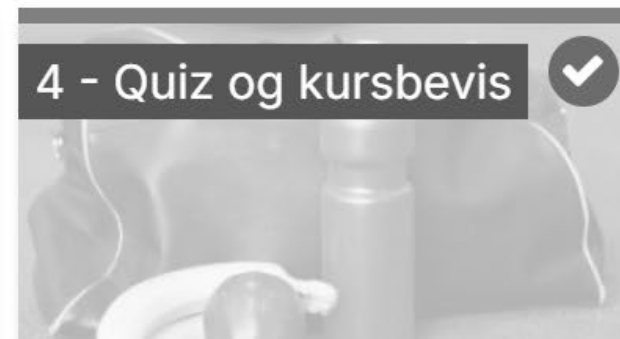
Nei, det var nytt for meg 90%

15413 stemmer totalt

E-LÆRING FOR TRENERE



«Sunn idrett e-læring» er særlig tilpasset ungdomstrenerne og passer for alle idretter. Ta gjerne pauser underveis. Spørsmålene etter hver leksjon er ikke obligatoriske, men en god forberedelse til avsluttende prøve. Du må gjennomføre avsluttende quiz for å bestå kurset. Gjennomføringen blir synlig på din idretts-CV på minidrett.no.



Helseattest & retningslinjer



Når skal vi si stopp?

Retningslinjer for trenings- og konkurranserestriksjon.



Overordnede retningslinjer

- Helse kommer alltid foran prestasjon.
- Vurdering og ivaretagelse av helse gjelder både fysisk og psykisk helse.
- Dårlig ernæringsstatus får større medisinske konsekvenser for unge utøvere enn eldre utøvere. Unge utøvere skal derfor vurderes strengere.
- Beslutninger skal tas i team og i dialog med utøver og eventuelle andre, som familie og trenere.
- Det er en fordel for begge parter å utarbeide en skriftlig behandlingsavtale, med tydelig målsetting og plan på en trinnvis prosess.
- Tenk lengre enn den enkelte utøveren. Hva er mulige konsekvenser for laget og idrettsmiljøet dersom de omgås utøveren?
- Vurderinger gjøres basert på fremgang eller manglende fremgang i den samlede medisinske tilstanden.

Spesifiserte retningslinjer

Trening og fysisk aktivitet

Det skal avtales tilpasset aktivitet, og dette gjelder både aktivitetstyper og intensitet.

Konkurransenekt

Selv om det kan være vanskelige beslutninger, vil det noen ganger være nødvendig å nekte en utøver å stille opp i konkurranser. Dette er av hensyn til utøverens egen helsetilstand, men det er også høyst relevant å vurdere om, og på hvilken måte, eventuell deltakelse kan ha negative konsekvenser for andre utøvere i miljøet.

Rødt lys

- Hos personer som tilfredsstiller de medisinske kriteriene for den psykiatriske lidelsen anorexia nervosa.
- Hos personer som har alvorlige somatiske (kroppslige) komplikasjoner av undervekt og/eller manglende energitilgjengelighet, eksempelvis i form av hjerterytmeforstyrrelser, alvorlige elektrolyttforstyrrelser, betydelige vandannelser (ødemer) i kroppen eller besvimelser.
- Andre alvorlige spiseforstyrrelser. Restriksjoner kan også være aktuelle ved bulimia nervosa med et alvorlig symptombylle i form av hyppig oppkast og elektrolyttforstyrrelser.
- Kroppsmasseindeks < 17.5
- Minst tre av kriterier under det som nedenfor beskrives som «gult lys».

Gult lys

- Hos kvinner over 18 år: kroppsmasseindeks under 18,5 og/eller fettprosent målt med DXA under 12 %.
- Hos menn over 18 år: kroppsmasseindeks under 18,5 og/eller fettprosent målt med DXA under 5 %.
- Hos ungdom: det finnes egen tabell for å vurdere kroppsmasseindeks hos barn og ungdom, se <https://nhi.no/skjema-og-kalkulatorer/kalkulatorer/diverse/bmi-kalkulator-kroppsmasseindeks/>. Fettprosent målt med DXA skal ikke være under 14 % for jenter under 18 år og ikke under 7 % for gutter under 18 år.
- Et betydelig vektuppgang tilsvarende 5–10 % av kroppsvekt i løpet av en måned.

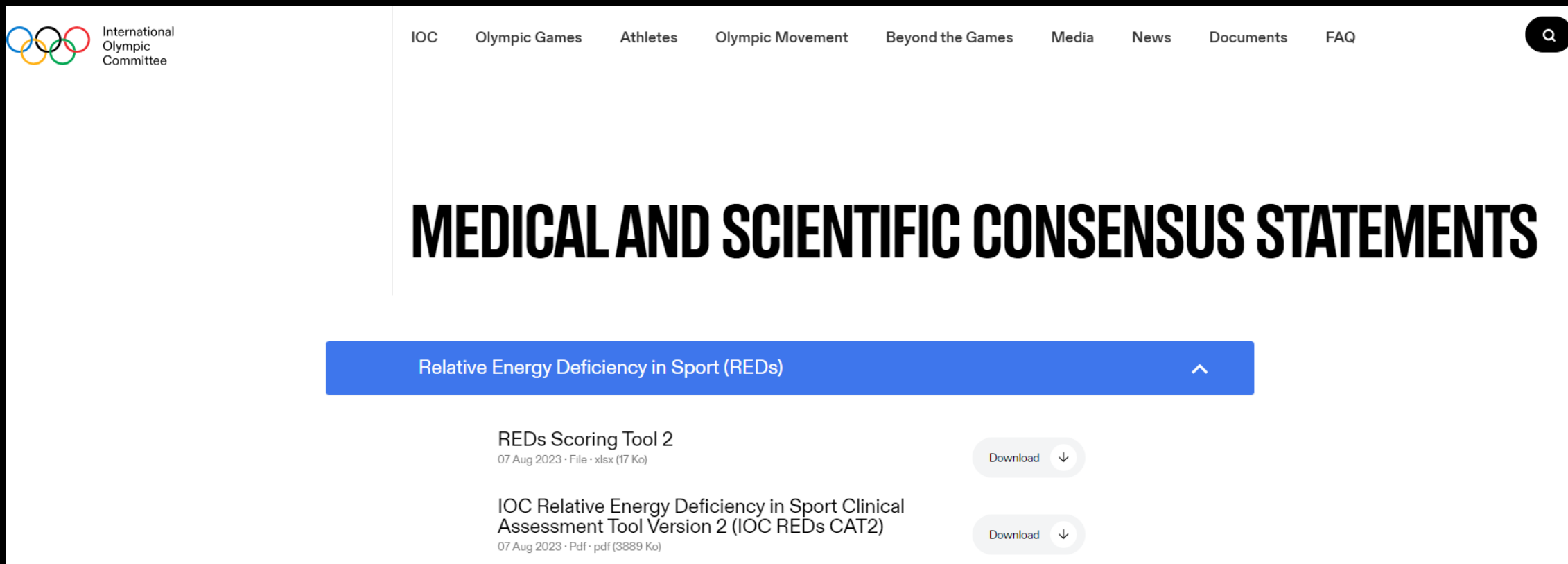
- Forstyrret spiseatferd. Det kan eksempelvis bety å ekskludere mange matvarer med påfølgende økende risiko for utilstrekkelig energi og/eller mangelsykdommer.
 - Primær amenoré. Utøveren har aldri hatt menstruasjon og ikke kommet inn i puberteten. Ved fylte 16 år skal dette utløse oppfølging, som inkluderer en grundig gynekologisk undersøkelse med ultralyd.
 - Sekundær amenoré. Bortfall av menstruasjon >6 måneder (>3 måneder for utøvere under 18 år).
 - Endret hormonprofil både hos kvinner og menn. Hos menn lave testosteronverdier, eller betydelig reduksjon av testosteronkonsentrasjon innenfor normalområdet med påfølgende tretthet og redusert sexlyst.
 - Redusert benmineraltetthet (enten fra forrige måling, eller Z-score ≤ -1).
 - Tretthetsbrudd.
 - Somatiske komplikasjoner basert på en medisinsk vurdering. Eksempler er elektrolyttforstyrrelser og anemi.
 - Sykelige vektreguleringsteknikker, herunder oppkast, faste, avføringsmidler m.m.
 - Utøveren samarbeider ikke om behandling, eller har ikke reell progresjon i behandlingen.
 - Utøvers atferd har en klar negativ effekt på andre utøvere, spesielt i laget. Det kan blant annet dreie seg om synlig restriktiv inntak av mat og lav vekt. Et særlig dilemma er når utøvere over kortere eller lengre perioder faktisk presterer på et høyt nivå.
 - Utøveren klarer ikke å komme i en situasjon med en positiv energibalanse over tid og responderer dårligere på trening.
 - Idrettsaktivitetene fungerer som opprettholdende for spiseforstyrrelsen og/eller dårlig ernæringsstatus.
- Retningslinjene er implementert innenfor Sunn Idretts eierforbund (fridrett, orientering, skiskyting og langrenn) på junior- og seniornivå. Målet er at retningslinjene skal bli brukt innenfor alle idretter på ulike nivåer, over hele landet.

«Retningslinjene kan ytterst sjelden være helt eksplisitte og absolutte. Det må alltid gjøres individuelle vurderinger; av personens fysiske og mentale helse, av samarbeidsforholdene omkring helseproblemene, av støtteapparatets kompetanser og andre viktige kontekster.»

Olympiatoppens spiseforstyrrelsesteam



IOC consensus on REDs 2023



The screenshot shows the IOC website's 'Medical and Scientific Consensus Statements' page. The header includes the IOC logo and navigation links: IOC, Olympic Games, Athletes, Olympic Movement, Beyond the Games, Media, News, Documents, and FAQ. A search icon is in the top right. The main heading is 'MEDICAL AND SCIENTIFIC CONSENSUS STATEMENTS'. Below it is a blue bar for 'Relative Energy Deficiency in Sport (REDs)'. Two documents are listed: 'REDs Scoring Tool 2' (xlsx, 17 Ko) and 'IOC Relative Energy Deficiency in Sport Clinical Assessment Tool Version 2 (IOC REDs CAT2)' (pdf, 3889 Ko), each with a 'Download' button and a downward arrow icon.

International Olympic Committee

IOC Olympic Games Athletes Olympic Movement Beyond the Games Media News Documents FAQ

MEDICAL AND SCIENTIFIC CONSENSUS STATEMENTS

Relative Energy Deficiency in Sport (REDs)

REDs Scoring Tool 2
07 Aug 2023 · File · xlsx (17 Ko) Download ↓

IOC Relative Energy Deficiency in Sport Clinical Assessment Tool Version 2 (IOC REDs CAT2)
07 Aug 2023 · Pdf · pdf (3889 Ko) Download ↓

https://olympics.com/ioc/documents/athletes/medical-and-scientific-consensus-statements?fbclid=IwAR3E2ruqlhBIZEYLqRAMF_6Bud6sxZDybrnnpnEraX9i7_ENYz4vto4XSXs

IOC REDs CAT2 screeningverktøy

Step 1

REDs Screening (Population-specific Questionnaires or Clinical Interview)

- Lower sensitivity and specificity
- Inexpensive and easy to use
- Questionnaires allow for large athlete group screening



greater than low
risk proceeds to
Step 2

Step 2

REDs Severity/Risk Assessment

- High sensitivity
- More expensive
- Clear scoring allows for easy and reliable implementation



yellow, orange,
or red to proceed
to Step 3

Step 3

REDs clinical diagnosis and treatment

- Physician diagnosis based on information from Steps 1 and 2 along with clinical history and examination
- Individualized treatment plan implemented by the multi-disciplinary athlete health and performance team



HVA SKAL VI SE ETTER?

1. Fysiske tegn
2. Tegn knyttet til mat og kropp
3. Tegn knyttet til humør og atferd







BEKYMRING

- Treneren som en viktig støttespiller
- Er du bekymret har du ansvar for å følge opp
- Vær et godt medmenneske
- Vis tydelig at «jeg vil deg vel»
- Vær personlig - bruk «jeg» - «ikke du»



SUNN IDRETT

Bekymringssamtalen

– En brosjyre for trenere, lærere og andre ressurspersoner som jobber med idrettsungdom.

sunnidrett.no



*TA TAK
TIDLIG*

BRY DEG



Foto fra Canva Pro

Oppsummering

- Relativ energimangel i idrett – REDs
- Særlig risiko blant ungdom og i perioder med større endringer i kropp og trening
- Konsekvenser for helse og prestasjon
- Hva kan vi gjøre i forebygging & oppfølging?



Nik Shuliahin, unsplash.com



SAMMEN FOR Å FOREBYGGE REDS

REDs kan påvirke helse, utvikling og prestasjon, spesielt hos unge utøvere (13-18 år).

🔍 Vi inviterer utøvere, trenere, foreldre og representanter fra idrettsorganisasjoner i **norsk ungdomsidrett** til å vurdere forslag og tiltak som har kommet frem i en tidligere idédugnad. Forslagene handler om hva ulike aktører mener er nødvendig for å forebygge REDs i sin idrett og kontekst.

☒ Enkelt å delta! Du vurderer hvert utsagn ved å gi en score på **viktighet** og **gjennomførbarhet**.

☒ Frivillig og anonym deltakelse.

🕒 Undersøkelsen tar omtrent 5-10 minutter.

NIH NORGES
IDRETTSHØGSKOLE

