

Kdaj naj rečemo: stop!

Smernice za prekinitev s treningi in tekmovanji.

Kdaj naj rečemo stop! Je dokument, ki obravnava smernice za omejitve za treniranje in tekmovanje športnikov in športnic, ki so podhranjeni in/ali imajo motnje hranjenja ali prehranjevanja (predstopnja motnje hranjenja). Dokument je v prvi vrsti namenjen zdravstvenim delavcem, ki sodelujejo s športniki. Smernice so pripravljene s strani "ekipe za motnje hranjenja" pri norveškem olimpijskem komiteju in v sodelovanju z organizacijo "Zdrav šport". Namen je v ospredje postaviti zdravje posameznega športnika ter zdravo in dobro športno kulturo/vzgojo. V osnovi smernic je načelo, da je zdravje vedno pred tekmovalnim uspehom.

Treniranje in tekmovanje brez ustrezne prehranske podpore s sabo prinaša zdravstvena tveganja. Polega tega ima posledice na tako užitek v športnem udejstvovanju kakor tudi na rezultate. Športniki doživljajo pomanjkanje uspeha. Obenem lahko športnikov pretiran in nezdrav fokus na telesno maso lahko postane "nalezljiv" in neugodno vpliva na druge športnike in celotno ekipo. Takšne situacije potencialno privedejo tudi do zmanjšanja užitka v športu ter do tekmovalnih neuspehov ali celo predčasne umaknitve iz športa.

Za soočanje s prehranskimi izzivi, povezanimi s telesno maso in kliničnimi motnjami hranjenja in prehranjevanja je potrebno postaviti ekipo strokovnjakov za obravnavo. Namen te ekipe je, da postavi ustrezne korake in omejitve v skladu s smernicami. Splošne smernice kot tudi smernice posamezne športne zveze se vzamejo v obzir, pri čemer je potrebno upoštevati tveganja za konkretnega posameznika, kakor tudi posledice za ekipo in okolje. V nekaterih primerih je potrebno spremeniti pristop k vadbi. V drugih primerih je potrebno postaviti jasne meje telesne mase in posameznika odstraniti od treningov in tekmovanj. Take odločitve se vedno sprejemajo znotraj odrejene ekipe in v dialogu s samim športnikom. Odločitve je treba sprejemati z vidika celostnega stanja in ocene posameznika, kajti vsak posamezni primer je edinstven.

Smernice so razdeljene na Splošne in Specifične. Specifične smernice so razvrščene na "rdeča luč" in "rumena luč". Splošne smernice predstavljajo holistični pristop, medtem ko so Specifične smernice bolj določne in konkretne.

Rdeča luč vedno pomeni prepoved tekmovanj in/ali omejitev treningov. Iste posledice imajo tudi tri rumene luči. Kdaj naj se posamezna prepoved umakne, se določa na osnovi napredka posameznika. V praksi vsakokratna prepoved velja vsaj dva do tri tedne.

Splošne smernice

- Zdravje je vedno pred rezultatom
- Ocena in opazovanja o zdravstvenem stanju veljajo tako za telesno kakor tudi za duševno zdravje
- Neustrezna prehrana ima hujše medicinske posledice za mlade športnike kakor za starejše športnike. Zato je treba ocenjevati mlade športnike strožje.
- Odločitve se sprejemajo skupaj, v dialogu s športnikom ter starši in trenerjem
- Dobrodošlo je, da obe strani pripravita pisen dogovor, z jasnimi cilji in načrtom procesa okrevanja
- Razmišljati je potrebno širše in se ne zgolj osredotočati na posameznika. Kakšne so lahko posledice za ekipo in športno okolje, ki obkroža posameznika?
- Ocenjevanje se izvaja glede na napredovanje (ali pomanjkanju le-tega) na podlagi medicinskega stanja

Specifične smernice

Trening in telesna aktivnost

Dogovoriti se je potrebno o ustrezni aktivnosti tako v smislu oblike kakor tudi intenzivnosti aktivnosti.

Prepoved tekmovanj

Čeprav naj bi bila prepoved tekmovanja izvedena na osnovi prijaznega priporočila, je včasih potrebno nastopanje na tekmovanjih prepovedati. To je potrebno z ozirom na zdravstveno stanje samega športnika, kakor tudi iz vidika vpliva morebitnega nastopanja na ostale športnike v določenem okolju.

Rdeča luč

- Za osebe, ki jim je postavljena diagnoza anoreksija nervosa
- Za osebe, ki glede na orodje IOC REDs CAT2 spadajo v rdečo kategorijo stopnje sindroma REDs
- Za osebe, ki imajo resne somatske (telesne) posledice zaradi prenizke telesne mase in/ali nizke energijske razpoložljivosti. Take so na primer motnje v srčni frekvenci, motnje zaradi pomanjkanja elektrolitov, večje otekline ali edeme po telesu, ali omedlevajo.
- Druge resne motnje hranjenja. Omejitve so lahko potrebne tudi v primerih bulemije ob resnih simptomih v obliki pogostega bruhanja in pomanjkanja elektrolitov
- Index telesne mase (BMI) < 17.5
- Za osebe z najmanj tremi kriteriji iz spiska "rumena luč"

Rumena luč

- Pri ženskah nad 18 let starosti: BMI < 18.5 in/ali procent telesne maščobe (merjeno z DEXA) pod 12%
- Pri moških nad 18 let starosti: BMI < 18.5 in/ali procent telesne maščobe (merjeno z DEXA) pod 5%
- Pri mlajših: obstaja posebna tabela za izračun BMI za otroke in mladostnike. Procent telesne maščobe (merjeno z DEXA) ne sme biti nižji od 14% pri dekletih in nižji od 7% pri fantih, mlajših od 18 let
- Izrazitejša izguba telesne teže (5-10%) v času enega meseca
- Motnje prehranjevanja, kot na primer izpuščanje obrokov in zavračanje določenih živil, kar ima lahko za posledico nizko energijsko

razpoložljivosti in/ali bolezn
pomanjkanja (npr. anemija zaradi
pomanjkanja železa)

- Primarna amenoreja: športnica še nikoli ni imela menstruacije in še ni prišla v dobo pubertete. Po 16. letu mora to sprožiti pregled, ki vključuje temeljit ginekološki pregled z ultrazvokom
- Sekundarna amenoreja: izpad menstruacije za več kot 6 mesecev (več kot 3 mesece pri športnicah, mlajših od 18 let)
- Spremenjen hormonski profil, tako pri ženskah kot pri moških. Pri moških je to nizka raven testosterona ali pomembno znižanje koncentracije testosterona izven normalnih vrednosti, kar ima za posledico splošno utrujenost in pomanjkanje spolne sle
- Znižana gostota kosti (v primerjavi s prejšnjimi merjenji), ali rezultat $Z < -1$
- Utrujenost
- Somatske težave in komplikacije na osnovi medicinske ocene. Kot primer lahko navedemo porušeno ravnovesje elektrolitov in anemijo
- Bolezenski pristop h kontroli telesne mase, kot na primer bruhanje, post, uporaba tablet za pospeševanje prebave
- Športnik ne sledi navodilom obravnave, ali ne kaže znakov izboljšanja kljub obravnavi
- Športnikov odnos ima negativen vpliv na ostale športnike, predvsem člane ekipe. To vključuje vidno omejevanje količine zaužite hrane in nizko telesno maso. Še posebej je problematično, če dotični športnik v nekem obdobju težavam navkljub dosega dobre rezultate
- Športnik nikakor ne more vzpostaviti zadostne energijske razpoložljivosti in se slabše odziva na treninge

- Športna aktivnost služi za vzdrževanje težav s prehranjevalnimi motnjami in slabo energijsko stanje

Na Norveškem so Smernice sprejete in uveljavljene znotraj združenja Zdrav šport za panoge atletika, orientacijski tek, biatlon in tek na smučeh. Cilj je, da se Smernice uporabljajo v vseh športnih panogah na Norveškem.