

## Dansk Orienterings-Forbunds ernæringspolitik (2022)

### Generelt

Orientering på højeste internationale og nationale niveau stiller store krav til fysisk præstationsevne. Dette fordrer en stor træningsbelastning hos atleten over lang tid. Træningsbelastningen skal være tilpasset atletens niveau, fysiske udvikling og alder, men også ydre forhold som studier, arbejde, familieliv, mv. spiller en vigtig rolle og påvirker den samlede belastning.

Elitearbejdet i Dansk Orienterings-Forbund (DOF) tager udgangspunkt i en sund tilgang til eliteidræt, hvor arbejdet med atleterne skal sikre sundhed og trivsel både under og efter en elitekarriere. Måltrettet og seriøs træning over lang tid kræver særlig opmærksomhed på energiindtag, kropssammensætning og restitution.

DOF tror på at atleterne kan opnå deres højeste niveau og fastholdes i idrætten gennem gode vaner i et åbent og inkluderende miljø, hvor der aktivt arbejdes med at nedbryde tabu om kost, kropssammensætning, vægt og spiseforstyrrelser. DOF ønsker et miljø hvor det er legalt at arbejde med, og tale om, optimering af kost, kropssammensætning og vægt.

DOF er opmærksom på, at orientering er en såkaldt risikoidræt, hvor hård træning og selvdisciplinering kan føre til spise- og menstruationsforstyrrelser, og/eller overtræning. DOF arbejder for at undgå spise- og menstruationsforstyrrelser, og er opmærksom på udøvernes sundhed, energiindtag, trivsel og kropssammensætning. DOF vil af hensyn til udøvernes sundhed kun tillade udøvere med en risikovurdering for REM-S (Relativ Energimangle i Sport) at starte i internationale konkurrencer, hvis det i samarbejde med Team Danmarks ernæringsfysiologer vurderes forsvarligt. Risikovurderingen tager udgangspunkt i Team Danmarks risikovurderingsmodel for REM-S (bilag 1).

Ernæringspolitikens formål er:

1. at udbrede kendskabet til forbundets holdninger til sund kost, vægt og kropssammensætning hos atleter, forældre, trænere og ledere
2. at udbrede kendskabet til forbundets arbejde med at forebygge og håndtere spiseforstyrrelser i talent- og elitearbejdet
3. at definere forbundets holdning til brug af kosttilskud og ergogene tilskud

DOFs ernæringspolitik bygger på Team Danmarks anbefalinger og retningslinjer, og er udarbejdet i samarbejde med Team Danmarks eksperter.

### Ansvarlig kontaktperson:

Anders Hav Bachhausen

Sportschef

[ab@do-f.dk](mailto:ab@do-f.dk) / 6178 3576

## Holdninger og handleplaner

### Sund træning i perspektiv af præstation og mesterskabsoptimering

DOF sonderer mellem et generelt fokus på at sikre en sund tilgang til træning, restitution, kost, kropssammensætning, mv. og mesterskabsspecifikke optimeringsforløb.

DOF arbejder målrettet med at etablere gode og sunde vaner i perspektiv af præstation for eliteidrætsudøvere. Arbejdet skal danne grundlag for at sikre udbytte af træning, og skabe et sundt og solidt fundament for senere mesterskabsspecifik optimering.

For eliteidrætsudøvere på højeste seniorniveau er det normalt at arbejde struktureret med mesterskabsspecifik optimering af kost og kropssammensætning. Mesterskabsspecifikke optimeringsforløb skal foregå i tæt dialog mellem atlet, træner og fagpersoner.

### Kost og væskeindtag

En normal alsidig kost<sup>1</sup> er fundamentet for at kunne træne målrettet på eliteniveau. Hovedmåltiderne er den primære kilde til energi og næringsstoffer. Afhængigt af træningsbelastning og mål, kan supplerende energiindtag være nødvendigt i forbindelse med træning og konkurrence. Restitutionsmåltider, energiprodukter og anden sportsernæring kan ikke erstatte almindelig kost i forbindelse med hovedmåltiderne, men er et godt supplement.

Det er DOFs holdning at god væskebalance bør opretholdes gennem tilstrækkeligt indtag af vand, mælk, mv. Sportsdrik kan være et godt supplement under særlige forhold, f.eks. i konkurrenceperioder.

På seniorlandshold kan der arbejdes med optimering af kost og væske i et mesterskabsperspektiv, f.eks. i form af indtagelse af fiberfattig kost, såfremt grundlaget i øvrigt er til stede i træning, restitution, life-skills, mv.

Landshold under DOF skal arbejde aktivt for at sikre gode kostvaner i perspektiv af præstation og eliteidræt gennem atletuddannelse, fornuftig kost på træningslejre og under konkurrencer, og gennem formidling til et bredere publikum, såsom artikler i magasin og på hjemmeside.

#### Handleplaner:

- Alle atleter på DOFs seniorlandshold skal gennemføre Team Danmarks atletuddannelse
- DOFs landshold vil sikre atleterne gode muligheder for at indtage sund og alsidig kost i forbindelse med landsholdsaktiviteter og rejser
- DOFs landshold vil i samarbejde med Team Danmark arbejde for at optimere den enkelte atlets kost, hvis dette i dialog mellem atlet, træner og ekspert vurderes relevant
- Atleter i DOFs talentcentre og klubber tilbydes viden om sund og alsidig kost for eliteudøvere, gennem Elitekommunernes og Team Danmarks fælles basalkurser i sportsernæring
- DOF vil gennem træneruddannelserne arbejde for at udbrede information og viden om sund og alsidig kost i forbindelse med træning og konkurrence til trænere og ledere i forbundets klubber, talentcentre og ungdomsgrupper.

### Vægt og kropssammensætning

Orientering er en vægtbærende udholdenhedsidræt, hvor den fysiske præstationsevne spiller en stor rolle. Vægt og kropssammensætning er to parametre der påvirker præstationsevnen, og det er naturligt at både atleter og trænere er opmærksomme på dette.

Atleter i DOFs Elite- og Verdensklassegruppe kan arbejde med regulering af vægt i en periode før og efter et internationalt mesterskab, såfremt grundlaget for toppræstationer er til stede i træning, restitution, lifeskills, mv. Dette sker i samarbejde med Team Danmark fagekspert.

---

<sup>1</sup> En normal sund og alsidig kost er defineret som Sundhedsstyrelsens generelle kostråd. Se mere på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/ernaering> Læs Team Danmarks anbefalinger til kost her: <https://www.teamdanmark.dk/performance/ernaeringsfysiologi/kost/>

Junioratleter og atleter i talentcentre arbejder ikke med regulering af vægt. Undtagelser kan ske efter råd og vejledning fra egen læge og/eller Team Danmark fagekspert.

#### Handleplaner:

- Team Danmarks diætister og fysiologer inkluderes altid i optimeringsforløb af kropssammensætning og vægt. Målinger foretages alene af fagpersoner.
- DOFs landshold skal arbejde målrettet for at øge atleternes viden om sund og optimal kost og kropssammensætning for eliteidrætsudøvere i et præstationsperspektiv.

#### **Relativ energimangel i sport (REM-S), spise- og menstruationsforstyrrelser**

REM-S, spise- og menstruationsforstyrrelser ikke er en naturlig del af eliteidræt. I DOF er vi bevidste om, at træning og konkurrence i orientering stiller store krav til energiindtag, og at atleter derfor udgør en særlig risikogruppe.

Spiseforstyrrelser, herunder anoreksi, bulimi, tvangsoverspisning, mv. er psykiske lidelser der kan udløses af overdreven udholdenhedstræning, stort fokus på kost, kropssammensætning og/eller vægt, men er ofte ligeledes forbundet og/eller udløst af problemer udenom sporten, f.eks. generel trivsel, stress, familiære relationer mv.

REM-S og menstruationsforstyrrelser kan ligeledes udløses af træning i udholdenhedsidræt.

Læs mere om tegn på forstyrret spisning her:

<https://www.teamdanmark.dk/performance/ernaeringsfysiologi/spiseforstyrrelser-og-eliteidraet/tegn-paa-forstyrret-spisning/>

Alle trænere i DOFs eliteorganisation (landstrænere, ungdomslandstrænere og TC-trænere) er forpligtede til at være opmærksomme og reagere på mistanke om usund adfærd, REM-S, og spise- eller menstruationsforstyrrelser.

Atleter på DOFs seniorlandshold med konstateret REM-S, spiseforstyrrelse eller udebleven menstruation over en længere periode, skal have tilbudt hjælp om forløb hos relevante fagpersoner. Forløbet kan indebære reduceret træningsbelastning, kostintervention, psykologkonsultation, mv. Der tages udgangspunkt i den enkelte atlet og vurderes individuelt. I alvorlige tilfælde kan trænings- og konkurrencestop være aktuelt. Atleter i talentcentre, på U18-landsholdet og på MTBO-landsholdet med mistanke om eller konstateret REM-S, spiseforstyrrelse eller udebleven menstruation over en længere periode, tilbydes henvisning til relevante fagpersoner.

#### Handleplan:

- DOFs landstrænere og talentcentertrænere skal ved mistanke om REM-S, spise- og menstruationsforstyrrelse kontakte DOFs sportschef, og udredning initieres for at vurdere det videre forløb. Der tages udgangspunkt i den enkelte atlets situation.
- Trænere i DOFs klubber opfordres til, ved mistanke om REM-S, spise- og menstruationsforstyrrelse, straks kontakte DOFs sportschef og udredning initieres for at vurdere det videre forløb. Der tages udgangspunkt i den enkelte atlets situation
- Ved mistanke om REM-S, spise- og menstruationsforstyrrelse hos atleter udenfor DOFs landshold kontaktes DOFs sportschef, der formidler kontakt til ekstern rådgivning og hjælp via Danmarks Idræts Forbund
- Landsholdsudøvere med konstaterede spiseforstyrrelser kan fortsætte i landsholdsgrupperne, hvis atleten aktivt indgår i et behandlingsforløb.
- Konkurrencedeltagelse for atleter med konstateret spiseforstyrrelse eller REM-S kan i tilfælde, hvor det vurderes nødvendigt for atletens sundhed, sættes på pause.

#### **Kosttilskud**

DOFs holdning er, at atleternes daglige behov for vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, bør dækkes gennem normal alsidig kost. Forbundet anerkender at optimalt indtag af vitaminer og mineraler i perioder kan være vanskeligt at opnå, og anbefaler derfor eliteudøvere at supplere kosten med 10 mikrogram D-vitamin dagligt i perioden oktober-april, samt en multivitaminpille. Dette skal dog ske i samråd med egen læge/diætist. DOF og Team Danmark er derudover særligt opmærksomme på jernmangel blandt eliteatleter.

Indtag af andre kosttilskud anbefales kun efter personlig vejledning ved Team Danmarks eksperter og/eller i samråd med læge/diætist.

DOF tager afstand fra enhver form for overflødig indtag af kosttilskud.

#### Handleplan:

- Årlig opfølgning af D-vitamin og jernstatus for atleter indplaceret i Team Danmarks støttesystem
- Øvrige atleter henvises til egen læge/diætist. Rådgivning kan altid søges hos DOFs sportschef og landstrænere

#### **Ergogene tilskud**

På DOFs landshold anvendes ergogene tilskud (præstationsfremmende, tilladte tilskud) alene til mesterskabsspecifik præstationsoptimering, og ikke uden specifik rådgivning af Team Danmarks eksperter og på baggrund af videnskabelige studier. Af ergogene tilskud benytter DOF natriumbikarbonat og koffein, og undersøger løbende mulighed for at benytte andre ergogene tilskud. Ergogene tilskud kan anvendes af atleter i forbindelse med VM, EM og World Games.

Det er frivilligt for atleterne, om de ønsker at anvende ergogene tilskud. Inden atleten anvender ergogene tilskud, skal der have været mulighed for afprøvning, og oplysning af tilskuddets effekt(er) og indhold.

#### Handleplan:

- DOFs seniorlandshold anvender kun ergogene tilskud til mesterskabsspecifik præstationsoptimering efter forudgående vejledning og test af effekt.
- Ergogene tilskud anskaffes kun efter rådgivning hos Team Danmark og Anti Doping Danmark

#### **Doping**

DOF tager afstand fra doping og har beskrevet en dopingpolitik. DOF anbefaler at atleter kun køber og bruger energiprodukter som er mærket af "Informed-sport" eller som er "batch-testet". Dette fritager dog ikke atleterne for ansvar jf. dopingreglerne.

DOF fraråder på det kraftigste køb eller anskaffelse af medicin, kosttilskud og energiprodukter på internettet fra useriøse aktører, ligesom køb og anskaffelse af både medicin og kosttilskud i udlandet frarådes. Sikre produkter skal være Informed-sport testede.

I henhold til IOF's, ADD's og WADAs antidoping regler, er det til enhver tid udøverens eget ansvar ikke at indtage doping.

#### Handleplan:

- Alle atleter på DOFs landshold skal gennemføre Anti Doping Danmarks online kursus "Ren Vinder"

#### **Ansvar og kompetence**

Ansvarlig for indhold, planlægning og koordinering af indsatser rettet mod DOFs landshold på ernæringsområdet, er DOFs sportschef og landstrænere i samarbejde med Team Danmarks eksperter.

Ansatte trænere i DOF er forpligtigede til at holde sig opdateret om DOFs Ernæringspolitik, samt at reagere ved mistanke om usund adfærd hos atleter og trænere.

DOFs U23-gruppe, elitegruppe og verdensklassegruppe er omfattet af samarbejdsaftalen med Team Danmark. Atleter indplaceret som "Verdensklasse-" eller "Eliteatlet" i Team Danmarks støttekoncept kan trække på Team Danmarks eksperter til individuelle forløb.

## Ressourcepersoner i DOFs ernæringspolitik

### Sportschef i Dansk Orienterings-Forbund

Anders Hav Bachhausen, [ab@do-f.dk](mailto:ab@do-f.dk)

### Landstrænere i Dansk Orienterings-Forbund

Jeppe Ruud, [jr@do-f.dk](mailto:jr@do-f.dk)

Tue Lassen, [tul@do-f.dk](mailto:tul@do-f.dk)

MTBO:

Allan Jensen, [alj@do-f.dk](mailto:alj@do-f.dk)

Nina Hoffmann, [nh@do-f.dk](mailto:nh@do-f.dk)

### Team Danmarks specialister:

Team Danmarks ernæringsfysiologer

Brøndby: Majke Jørgensen: [majo@teamdanmark.dk](mailto:majo@teamdanmark.dk), Cecilie Refsgaard Olsen: [crol@teamdanmark.dk](mailto:crol@teamdanmark.dk)

Team Danmarks Kliniske diætist

Århus: Lene Bundgaard: [lebu@teamdanmark.dk](mailto:lebu@teamdanmark.dk)

## Litteratur

"Kost og Elitesport 2017"; Team Danmark

<https://do-f.dk/images/landshold/Dokumenter/kost-og-elitesport-2017.pdf>

"Dit barn træner meget – hvilke krav stiller det til kosten"; Team Danmark, DIF og DOF

<https://do-f.dk/images/landshold/Dokumenter/Ernaeringspjece.pdf>

Sundhedsstyrelsens generelle kostråd:

<https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/ernaering>

Team Danmarks hjemmeside om kort og ernæring:

<https://www.teamdanmark.dk/performance/ernaeringsfysiologi/>

Nielsen, Christina. Sportsernæring. I: *ATK 2.0 Træning af børn og unge*. side 152-191. Redigeret af: Katrine Bertelsen m.fl. 1. udg. Team Danmark, 2016.

Download gratis her: [https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1667/atk-20\\_low.pdf?](https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1667/atk-20_low.pdf?)

Sunnidrett.no (på norsk)

[www.sunnidrett.no](http://www.sunnidrett.no)

Kost og elitesport, basal sportsernæring

Ottsen, Anna m.fl.: *Kost og elitesport, basal sportsernæring*, 1. udg. Team Danmark, 2018

# RAMT AF REM-S?

## REM-S RISIKOVURDERINGS-MODEL

