

Råd fra fagavdelingen for idrettsernæring

Utviklingstrapp for idrettsernæring- sammendrag

Idrettsernæring er en integrert del av utøverutviklingen og må tilpasses alder, modning, treningsbelastning og ambisjonsnivå. Denne utviklingstrappen beskriver hvordan ernæringsarbeidet gradvis utvikles fra barneidrett til olympisk toppidrett, med helse, læring og langsiktighet som gjennomgående prinsipper.

I barne- og breddeidretten ligger hovedfokuset på å etablere gode vaner gjennom matglede, regelmessige måltider og et variert kosthold som støtter normal vekst og utvikling. Ernæring skal bidra til trivsel, mestring og et positivt forhold til mat og kropp, der foreldre og trenere har hovedansvaret for tilretteleggingen.

I ungdomsidretten øker treningsmengde og krav til restitusjon, samtidig som utøveren er i en sårbar fase preget av vekst og hormonelle endringer. Ernæring blir et tydeligere verktøy for å støtte treningsutbytte, energi, restitusjon og læring. Samtidig vektlegges gradvis økt forståelse og ansvar hos utøveren, innenfor trygge rammer som forebygger lav energitilgjengelighet, uheldig kroppsfokus og risikofylt bruk av kosttilskudd.

På talent- og landslagsnivå brukes ernæring mer målrettet og individuelt for å optimalisere treningsadaptasjoner og prestasjon. Utøveren forventes å ta aktivt eierskap til egne rutiner, i tett samarbeid med fagpersoner. Ernæringsstrategier, testing og konkurranseforberedelser inngår som en del av helhetlig prestasjonsutvikling, samtidig som etiske hensyn, antidoping og personvern står sentralt.

På olympisk og internasjonalt toppnivå er ernæringsarbeidet høyt spesialisert og presist, der små justeringer kan ha stor betydning for prestasjon og karrierelengde. Utøveren arbeider selvstendig og kunnskapsbasert, med støtte fra et tverrfaglig team, og alle tiltak vurderes opp mot helse, integritet og rent spill.

Gjennom alle trinnene ligger en felles filosofi til grunn: helse før prestasjon, kunnskapsbaserte valg, tydelige etiske rammer og en bærekraftig og helhetlig utvikling av både utøveren og idretten.

Trinn 1: Barneidrett og breddeidrett (før puberteten)

Ernæringstiltak og fokusområder: På dette nivået handler ernæring om å legge grunnlaget for gode vaner. Kostholdet bør være allsidig og variert, og fokusere på matglede og grunnleggende matvarekunnskap. Praktiske tiltak inkluderer regelmessige måltider og introduksjon av ulike smaker og matvaregrupper i et positivt miljø. Trener og foreldre tilrettelegger for at mat og drikke er tilgjengelig under trening og konkurranser, samtidig som barna gradvis kan involveres i enkel matlaging og måltidsrutiner. Hovedfokus er trivsel rundt mat og måltider i en sosial ramme.

Faglig begrunnelse og utviklingsmål: I tidlig alder er det overordnede utviklingsmålet å bygge en solid, helhetlig base for langsiktig utvikling. Barns kosthold må støtte normal vekst samt fysisk og kognitiv utvikling, i en hverdag som består av både organisert og uorganisert lek og aktivitet. Forskning og erfaring viser at gode vaner etablert tidlig har varig betydning for helse og prestasjonsevne. Et godt ernæringsmessig grunnlag påvirker barnas opplevelse av mestring og glede i selve aktiviteten, og legger samtidig til rette for fremtidig idrettsglede og mestring. Det er derfor en god investering å sikre at barna lærer grunnleggende prinsipper som regelmessig måltidsrytme, behov for påfyll av energirik mat og drikke før og etter aktivitet. I denne alderen ligger ansvaret hovedsakelig hos voksne – foreldre og trenere – men målet er at barna gradvis skal forstå og ta del i rutinene selv. Slik bygges kunnskap og selvstendighet som kan videreutvikles i senere utviklingstrinn.

Etiske hensyn: Idrettsmiljøet skal støtte langsiktig utvikling gjennom lek, læring og mestring, der prestasjon ses som en naturlig følge av gode utviklingsrammer – ikke som et styrende mål. Et sentralt etisk prinsipp er å fremme et positivt og avslappet forhold til mat, kropp og vekt. Barn i vekst har behov for tilstrekkelig energi og næring gjennom et variert kosthold, og rammer som ikke skaper stress, usikkerhet eller unødige restriksjoner. Måltider i hverdagen bør bidra til matglede, sosial tilhørighet og gode vaner over tid. Trenere og andre voksne har en viktig rolle i å møte barn på en inkluderende og anerkjennende måte, og skape et trygt miljø for mangfold og individets utvikling. Sammen med et holdningsskapende arbeid knyttet til fair play, ærlighet og respekt, skapes det et viktig grunnlag for en trygg idrettskultur videre i utviklingsløpet.

Politisk og sosialt ansvar: Idrettsorganisasjonene har et tydelig samfunnsoppdrag når det gjelder barn, helse og ernæring. Norges idrettsforbund (NIF) gir gjennom barneidrettsbestemmelsene og etiske retningslinjer klare føringer for at idretten skal være en trygg arena som fremmer deltakelse, utvikling og idrettsglede for flest mulig, lengst mulig. Dette innebærer et ansvar for å sikre at barn møter rammer som støtter både helse og trivsel i idrettshverdagen. I praksis betyr dette at idrettslag, trenere og foreldre har et felles ansvar for å legge til rette for tilgang på mat og drikke i forbindelse med trening og konkurranse, og for å bidra til kunnskap og erfaringer knyttet til et variert og balansert kosthold. Begrepet «en sunn idrett» tar utgangspunkt i idrettens verdigrunnlag, der målet er å fremme fysisk og psykisk helse gjennom lek, læring, mestring og fellesskap. Samtidig brukes begrepene

«sunt» og «usunt» kosthold ulikt i samfunnet, ofte påvirket av rådende kostholdstrender. «Sunt» assosieres ofte med kalorireduerte kosthold og mat uten tilsatt sukker og fett. Internasjonale og nasjonale undersøkelser viser at en betydelig andel av den voksne befolkningen – anslagsvis 40–59 % – rapporterer et ønske om, eller har et konkret mål om, å redusere vekten. Et slikt vektrettet fokus kan, ofte utilsiktet, komme til uttrykk gjennom språk, holdninger og praksis. Dette understreker et tydelig sosialt ansvar, der foreldre, trenere, klubber og eldre utøvere fungerer som viktige rollemodeller og holdningsskapere. På et overordnet nivå forutsetter dette samarbeid mellom idrettsforbund og myndigheter om tydelige rammer og retningslinjer. Initiativer som Sunn Idrett er eksempler på strukturer som bidrar til å sikre at barneidretten forblir en arena der helse, utvikling og idrettsglede prioriteres.

Trinn 2: Idrettsspesifikk ungdomsidrett (under og etter puberteten)

Ernæringstiltak og fokusområder: I ungdomsidretten blir treningen mer idrettsspesifikk, og treningsmengden øker. Dette medfører et økt behov for energi og næringsstoffer. Konkret innebærer det å etablere gode rutiner for måltider før, under og etter økter, samt å tilpasse kostholdet til hyppigere trening. Eksempler på dette kan være flere mellommåltider og et høyere inntak av karbohydratrik mat på harde treningsdager. Utøveren bør gradvis lære og erfare hvordan mat og drikke påvirker prestasjonen direkte. For eksempel kan man introdusere en enkel restitusjonsdrikk eller et restitusjonsmåltid rett etter trening, rikt på karbohydrat, protein og andre viktige næringsstoffer, samt vektlegge regelmessig væskeinntak under lengre økter. Dette kan være melk- eller yoghurtbaserte drikker i restitusjonsøyemed, og svak saft eller sportsdrikk som energitilførsel under øktene. Rutinene må ta hensyn til at kroppen fortsatt er i vekst og endring. Det er krevende å balansere behovet for prestasjon med behovet for å bygge en robust kropp, særlig i de siste tenårene. Både utøver og støtteapparat må ha forståelse for at utvikling og resultater kommer over tid, og at tålmodighet er en forutsetning for langsiktig fremgang. Kosttilskudd kan bli et tema i denne fasen, ettersom unge utøvere ofte tidlig eksponeres for proteinpulver, energidrikker med koffein og lignende produkter. Her er det viktig med en informativ og nyansert tilnærming til bruk av kosttilskudd, inkludert kunnskap om risiko for inntak av ulovlige stoffer og potensielle bivirkninger. Prinsippet bør alltid være «mat først», kombinert med god informasjon fra ernæringsmyndighetene om blant annet forebygging av vitamin D-mangel og betydningen av omega-3-fettsyrer, jern og andre vitaminer og mineraler. Utøvere bør frarådes systematisk bruk av kosttilskudd, med mindre mangel er påvist gjennom blodprøver.

Faglig begrunnelse og utviklingsmål:

I puberteten gjennomgår utøveren store hormonelle og kroppslige endringer som påvirker både ernæringsbehov og treningsrespons. Den faglige begrunnelsen for ernæringsarbeidet på dette trinnet er å ivareta helsen gjennom vekstspurtene, samtidig som det legges et robust fundament for senere utviklingsstrinn der toppprestasjon står mer sentralt. Disse hensynene sammenfaller og retter seg særlig

mot tilstrekkelig inntak av energi, protein, kalsium, jern og andre essensielle næringsstoffer, slik at normal vekst og utvikling sikres parallelt med høy treningsbelastning.

Utviklingsmålet er at utøveren i løpet av ungdomsårene skal utvikle en økt forståelse for hvorfor ernæring er viktig, og gradvis ta større ansvar for egne rutiner. Dette kan for eksempel innebære å huske å spise etter trening, eller å planlegge mat og drikke i forkant av lange trenings- og konkurransedager. Utøvere i vekst har høyere proteinbehov enn inaktive jevnaldrende, og trenger rikelig med karbohydrater for å fylle glykogenlagre og sikre god restitusjon mellom økter. Ved å rette oppmerksomheten mot konkrete prestasjonsnære faktorer som gir mestringsfølelse, kan man styrke ungdommenes motivasjon og selvtillit – for eksempel ved at de selv erfarer mer overskudd på trening eller raskere restitusjon som følge av gode ernæringsvalg. Samtidig utvikles evnen til å planlegge og strukturere hverdagen med skole, trening og måltider, noe som er en viktig del av det å bli en selvstendig utøver.

Etiske hensyn og utfordringer:

Ungdomsalderen er en særlig sårbar fase for utvikling av et problematisk forhold til mat, kropp og prestasjon. Trenere og andre voksne må være bevisste sin rolle og sitt språk; kommentarer om vekt eller kropp kan ha stor og varig negativ effekt på unge utøvere. I praksis innebærer dette å bygge en inkluderende kultur som vektlegger helse, trygghet og respekt, uavhengig av kroppstype. Samtidig kan enkelte utøvere søke raske løsninger, for eksempel vektreduksjon for å prestere bedre eller bruk av kosttilskudd for rask fremgang. Her er det avgjørende å formidle både kunnskap og verdier. Utøverne må forstå konsekvensene av lav energitilgjengelighet (REDs), som blant annet kan føre til hormonforstyrrelser og hemmet utvikling av skjelett og muskulatur, og lære at det ikke finnes «mirakelløsninger» uten risiko for helseskade.

Dopingforebygging får økt betydning i denne fasen, både fordi fristelsen kan øke og fordi utøverne nærmer seg nivåer der antidopingregelverket gjelder fullt ut. Etisk opplæring innebærer derfor kunnskap om fair play, antidopingregler og verdien av ærlig innsats. Samtykke og medbestemmelse i planlegging av eget kosthold blir også mer aktuelt. Samtidig har foreldre og støtteapparat et tydelig ansvar for å sette grenser dersom utøveren forsøker strategier som kan være helseskadelige. En 16-åring skal ikke føle press til å følge detaljerte kostplaner eller strenge regimer for å oppnå bedre resultater, trenerens anerkjennelse eller plass på laget. Denne fasen krever en balansegang mellom å støtte ungdommens gradvise autonomi og samtidig beskytte dem mot uheldige valg og påvirkninger gjennom tydelig kunnskapsformidling.

Politisk og sosialt ansvar:

På dette nivået intensiveres det organiserte ansvaret hos idrettslag og særforbund for å utvikle en bærekraftig prestasjonskultur. Sunn Idrett, som et tverridrettslig tiltak i Norge, retter seg særlig mot ungdom og unge toppidrettsutøvere for å fremme gode vaner og forebygge kroppsmisnøye og

forstyrret spiseatferd. Idrettslag, særforbund og utdanningsinstitusjoner som idrettsgymnas bør implementere tydelige retningslinjer knyttet til ernæring, vekst og helse. Dette kan omfatte tilgang til kvalifisert helsepersonell, tilrettelegging for hensiktsmessige kantinetilbud og gjennomføring av temamøter for utøvere og foreldre. Sosialt ansvar innebærer også aktiv involvering av foreldre, som ofte har hovedansvaret for innkjøp og matlaging. For eksempel kan klubber arrangere foreldremøter med tema «kosthold for unge utøvere» for å sikre samstemthet mellom hjem og treningshverdag. Politisk ansvar kan videre innebære at idrettsorganisasjoner utarbeider og håndhever etiske retningslinjer for hvordan trenere kommuniserer om kropp og vekt med unge utøvere. I norsk idrett er det tydelig forankret at utøverens helhetlige utvikling skal prioriteres foran kortsiktig sportslig suksess, og dette må gjenspeiles i hvordan talentprogrammer og juniorlandslag organiseres. Uttak og satsing bør derfor ikke baseres på prestasjon alene, men også ta hensyn til helse, utvikling og biologisk modenhet. Særforbundene har i tillegg et ansvar for systematisk antidopingopplæring. Alle unge utøvere bør gjennomføre «Ren Utøver»-programmet fra Antidoping Norge og få opplæring i hvordan legemidler og kosttilskudd kontrolleres opp mot dopinglisten. Alt dette forutsetter at ledere og trenere tar et tydelig standpunkt: Lek, trygghet og idrettsglede er fundamentet, mens medaljer og rekorder er et resultat av en god, helhetlig og langsiktig prosess.

Trinn 3: Landslag og talenter (høyt nasjonalt nivå, juniorlandslag/rekrutt)

Ernæringstiltak og fokusområder: På tredje trinn befinner utøveren seg i toppen av nasjonal ungdomsidrett eller på vei inn i seniornivå, typisk talenter på juniorlandslag, rekruttlandslag eller i toppidrettsgymnas. Prestasjonsernæringen er i fokus og ernæringsrutiner blir et verktøy for å øke treningsutbytte, fremme adaptasjoner og sikre rask restitusjon. Tiltakene blir mer individbasert, som justering av makronæringsfordeling etter treningssykluser (f.eks. høyt karbohydratinntak rundt harde treningsperioder, eller strategisk bruk av protein gjennom dagen for muskelreparasjon), og innføring av ernæringsperiodisering for å optimalisere effekten av treningen. På dette nivået får utøveren som regel tilgang til faglig kompetanse. Dette kan være ernæringsfysiologer eller annet helsepersonell med kunnskap om ernæring og trening, som er tilknyttet klubb, særforbund, skole eller landslag. Olympiatoppens regionale sentre og Sunn Idrett kan bistå særforbundene med råd og veiledning rundt dette arbeidet. Dersom Kosttilskudd er aktuelt, følges Olympiatoppens kosttilskuddsprogram med risikovurderinger og regler rundt bruk og markedsføring av kosttilskudd. Et annet viktig fokus er konkurranseernæring, der utøveren tar ansvar for å legge en plan for ernæring i forkant av og under konkurranser, for eksempel Karbohydratlagring, måltidsrytme på konkurransedagen, elektrolytt- og væskeinntak underveis. Siden mange utøvere nå reiser internasjonalt, vektlegges også praktiske ferdigheter: Utøveren bør kunne ivareta sitt kosthold på reise og under mesterskap (ta gode matvalg i kantiner, ha med passende mellommåltider, unngå lokal mat som kan gi mageproblemer). Alt i alt blir ernæringsarbeidet i trinn 3 mer proaktivt og prestasjonsrettet, der ernæring lett blir et verktøy for å

utløse et par ekstra prosenter i prestasjon. Det er derfor viktig å minne om mat ikke bare er strategi og restitusjon, men også nytelse og hygge sammen med andre.

Faglig begrunnelse og utviklingsmål: Når utøveren har nådd landslags/talentnivå, er prestasjon blitt en tydeligere drivkraft, og må balanseres ut med helse og langsiktighet. Faglig bygger man nå videre på det fundamentet som ble lagt i ungdomsårene. Utviklingsmålene for ernæringsarbeidet på dette trinnet, inkluderer at utøveren forstår betydningen av ernæring så godt at han/hun selv tar ansvar for å opprettholde gode rutiner i hverdagen. I praksis skal utøveren nå være så faglig bevisst at han/hun eksempelvis planlegger handlelister, lager måltider selv og aktivt oppsøker råd ved behov. Et annet mål er at utøveren lærer sin egen kropp å kjenne, for å vite hvilke justeringer som skal til når treningsbelastningen øker eller når nye mål settes. På dette nivået ligger også individuell optimalisering til grunn, en anerkjennelse for at tøvere har ulike behov (en langdistanseløper vs. en sprinter vs. en turner har svært forskjellige ernæringsstrategier). Derfor begrunnes tiltakene ofte vitenskapelig og gjennom testing og kartlegging. Testresultater blir dermed et sentralt redskap, med informasjon om hva som bør justeres for å imøtekomme idrettsspesifikke utviklingskrav. Når man er bevisst metodiske feil og vet hvordan resultatene skal tolkes, kan hensynsmessig testing i og utenfor sesong gi verdifull informasjon og bidra til å skreddersy tiltak. Samtidig kan hyppig testing stjele fokus og skape både usikkerhet og avhengighet hos utøveren. Dagens teknologiske muligheter gjør det enklere å følge opp utøvere, blant annet gjennom «snap-shots» av måltider og rapporteringsapper med skreddersydd informasjonsdeling mellom trenere, utøvere og fagpersoner. Dette kan gjøre oss blinde i vurderingen av hvilke tester som er greit å ha versus tester vi må ha for å jobbe forsvarlig med helse og prestasjon. Som fagperson og trener, bør man alltid spørre seg: Er denne testen relevant for denne utøveren, i denne idretten, med dette tiltaket? I noen tilfeller er det hensiktsmessig å bruke tester eller metoder som gir objektive og målbare data, mens det i andre tilfeller kan være mer nyttig å hente inn subjektive tilbakemeldinger fra utøveren. Selv om tall, tabeller og figurer er enkle å forholde seg til, er mange ernærings tiltak og data vanskelige å kvantifisere. Det er derfor viktig å ivareta utøverens egen bevissthet og tillit til egne vurderinger, for å unngå at objektive målinger blir en forutsetning for å evaluere situasjonen eller beslutte videre tiltak.

En sentral faktor ved testing er kommunikasjonen av resultater. Å ivareta konfidensialitet i et team der enkelte medlemmer (for eksempel trener) ikke automatisk er bundet av taushetsplikt, kan være utfordrende. I noen tilfeller har trener en nøkkelrolle i å støtte og gjennomføre strategier uten at dette svekker relasjonen mellom fagperson og utøver. Utøveren må selv se verdien av å inkludere trener eller andre nøkkelpersoner, og ha mulighet til å bestemme hvem som skal ha tilgang til hvilke data. Valg av testbatteri, kommunikasjonsstrategi og håndtering av data, skal derfor alltid klargjøres i forkant av testing. En felles gjennomgang av resultater med utøver og trener gir en plattform for tverrfaglig læring og bidrar til å sette resultatene inn i en helse- og prestasjonsfaglig kontekst. Dette er essensielt for at utøveren skal opparbeide eierskap til egne resultater og prosesser. Når dette trinnet er

fullført, forventes det at utøveren kan fungere mer som en likeverdig partner med støtteapparatet i ernæringsarbeidet – dvs. stille spørsmål, diskutere erfaringer og selv ta initiativ til forbedringer.

Etiske hensyn og utfordringer

Med økt prestasjonsfokus kommer også skjerpede etiske problemstillinger. Doping blir en høyst reell bekymring: Utøvere på dette nivået kan oppleve press for å lykkes internasjonalt, og “alle andre gjør det”-holdninger kommer raskt til syne. Derfor er det et etisk imperativ at utøverne forstår idrettens verdigrunnlag og betydningen av anti-doping arbeidet, som skal være integrert i det daglige treningsarbeidet. I praksis må alle kosttilskudd og preparater vurderes kritisk: er de lovlige, nødvendige, og trygge? En annen utfordring er vekt- og kroppssammensetning. I enkelte idretter og på dette nivået kan det være prestasjonsfremmende å optimalisere kroppssammensetning eller vekt. Ethvert slikt tiltak må håndteres klokt, da feiltrinn her kan bidra til at juniorer ikke blir seniorer. Å ta ut vekt som en prestasjonsvariabel skal ikke brukes på utøvere som fremdeles er i vekst. Hvis en talentfull utøver blir fristet til å følge en ekstrem diett eller bruke et kosttilskudd som påstås å ha en prestasjonsfremmende effekt, bør trener/ernæringsfysiolog gripe inn og diskutere evidensen, i respekt for utøverens initiativ, men med klar faglig veiledning. Personvern blir relevant idet man kartlegger personlige data som kroppssammensetning og blodverdier – disse må behandles konfidensielt og med utøverens samtykke. Både personvern og testrutiner skal følge Olympiatoppens test-policy.

Et annet etisk hensyn på dette nivået er rettferdighet og like muligheter: Noen utøvere har kanskje sterk støtte hjemmefra eller økonomi til dyr “supermat” og kosttilskudd, mens andre ikke har det. Landslagssystemet må være bevisst dette og fange opp utøvere som trenger ekstra hjelp (for eksempel kan teamet sørge for felles innkjøp av sportsdrikke eller tilskudd så alle har lik tilgang, eller gi stipender til kostholdsveiledning for de som trenger det). Samholdet på lag kan også utfordres av ulik praksis; derfor bør laget ha felles retningslinjer, for eksempel at man spiser felles måltider med noenlunde lik mat under samlinger, for å unngå segmentering i “det perfekte” og “det uperfekte” kostholdet. Oppsummert krever trinn 3 en sterk etisk bevissthet hos både utøver og støtteapparat, idet utøveren skal lære å oppnå fordeler på riktig vis, gjennom hardt arbeid og smarte valg.

Politisk og sosialt ansvar: Når utøvere når landslags- og talentnivå, er de ikke lenger bare private personer – de er del av nasjonens sportslige satsing. Særforbundene og Olympiatoppens regionale sentra har et politisk ansvar for å implementere kunnskapsbaserte ernæringsprogram og kvalitetssikre oppfølgingen i alle ledd. Det betyr at de bør ha klare planer for ernæringsarbeid: f.eks. jevnlig konsultasjoner med ernæringsfysiolog, retningslinjer for bruk av kosttilskudd og systemer for å følge opp utøvernes helse. Olympiatoppens fagavdeling for idrettsernæring og sunn idrett har utviklet undervisningsopplegg, helseattest-ordningen (som brukes i flere særforbund) og retningslinjer for trening- og konkurransenekt, som en del av det praktiske arbeidet rundt «helse foran prestasjon». Sosialt ansvar spiller inn ved at utøvere i økende grad blir forbilder for yngre. Talentfulle juniorer kan

få medieoppmerksomhet; deres holdninger og utsagn om kosthold kan påvirke andre. Derfor må forbundet og trenere veilede dem i hvordan de kommuniserer rundt ernæring. For eksempel bør man unngå å fremme ekstreme dietter i medier, men heller snakke om balansert kosthold, alle er forskjellige og det er ikke rett eller galt, hva som fungerer for dem. Politiske beslutninger på toppnivå (f.eks. støtteordninger) virker også inn: Et forbund som gir stipend til sine talenter, tar på seg ansvaret for at stipendet faktisk brukes fornuftig (f.eks. at utøveren kan få midler til å kjøpe mat, bo et sted med tilgang til kjøkken, etc.). Antidopingpolitikken får mer tyngde. Utøverne på landslag underlegges gjerne krav om å signere rene utøvererklæringer, gjennomgå antidopingprogram, og være tilgjengelige for evt. testing. Dette er del av det samfunnsoppdraget idretten har: å vise at man kan nå toppen uten doping. Endelig, i et større sosialt bilde, bidrar suksessfulle unge utøvere til nasjonal stolthet og motivasjon blant barn – dermed har idrettsorganisasjonene ansvar for at de historiene man løfter fram, er gode eksempler med viktig budskap. Samlet sett krever trinn 3 at både institusjoner og utøverne selv er seg bevisst rollen de spiller i å opprettholde en etisk og bærekraftig idrettskultur.

Trinn 4: Olympisk toppidrett og internasjonalt nivå (senior elite)

Ernæringstiltak og fokusområder: På det høyeste prestasjonsnivået, som OL, VM og profesjonell toppidrett, er ernæringsarbeidet svært spesialisert og individualisert, der hver utøver jobber med kartlagte behov og skreddersydde rutiner tilpasset sin idrett, sin kropp og sine mål. Alle de grunnleggende prinsippene fra tidligere trinn er nå internalisert, og fokus ligger på små justeringer som kan gi utslag på toppnivå. Typiske ernæringstiltak kan inkludere avansert periodisering av kostholdet (f.eks. treningsdager med høyglykemisk kost før viktige økter for å maksimere kvaliteten), tilpasset hydrering basert på svettetest og klima, og optimal timing av inntak (for eksempel presist inntak av karbohydrater og elektrolytter under et maratonløp, eller nøyaktig proteinmengde i timene etter styrketrening). Kosttilskudd og ernæringsstrategier på dette trinnet inkluderer også veiledning og bruk av ergogene stoffer for økt prestasjon. Slike tiltak innføres kun i tett samarbeid mellom utøver og fagpersoner, og alltid testet i trening først for å unngå uforutsette effekter. Eierskap og ansvar er nøkkelord: På toppnivå styrer utøveren i stor grad sine egne ernæringsvalg, men i samspill med trenere og eksperter som fungerer som rådgivere. Rollen til ernæringsfysiolog eller lege blir mer en sparringspartner enn en instruktør – man går fra “veiledning til sparring etter utøvers initiativ”. For eksempel kan en erfaren topputøver selv komme med ideen om å prøve et nytt restitusjonsprodukt eller en endring i kosthold, og fagpersonen bidrar til å evaluere og kvalitetssikre valget. En annen viktig side av ernæringen på dette nivået er konsekvent gjennomføring: Mens en junior kanskje av og til slurver, vil en topputøver ha etablert et nærmest profesjonelt forhold til hverdagskostholdet – de “implementerer kunnskapen” og lar ikke tilfeldigheter styre rutiner. Samtidig er toppidrettsutøvere mennesker, og begreper som lek og balanse dukker opp selv her: For å unngå mental utmattelse tillates en viss fleksibilitet og glede ved mat (f.eks. planlagte frimåltider, kulinariske variasjoner utenfor sesongen) slik at ernæringsopplegget er bærekraftig over tid. Summen av dette er et svært

høykompetent ernæringsopplegg der alt fra hverdagslig matvarevalg til konkurransespesifikke strategier er optimalisert for internasjonal toppprestasjon.

Faglig begrunnelse og utviklingsmål: På olympisk nivå er fagbegrunnelsen for ernærings tiltak knyttet direkte til prestasjonstoppen og karriereforlengelse. Marginene for suksess er ørsmå, så man anvender all tilgjengelig kunnskap for å gi utøveren et fortrinn. Forskning på prestasjonsernæring er ofte gjort med topputøvere som målgruppe, og Olympiatoppen samt internasjonale ekspertmiljøer produserer jevnlig nye anbefalinger – toppidrettsutøvere og deres støtteapparat må derfor holde seg oppdatert og villig til å prøve ut nye, forsvarlige metoder. Utviklingsmessig handler det på dette trinnet ikke om fysisk vekst (utøveren er utvokst og på sitt fysiske toppnivå), men om optimalisering og opprettholdelse. Ett mål er å toppe formen til riktige tidspunkt gjennom ernæringsmessige grep, for eksempel periodisk justering av kroppssammensetning inn mot mesterskap, eller glykogenlagring for maksimal energi på konkurransedagen. En bærekraftig prestasjonsutvikling over år, forutsetter selvstendighet eierskap og implementering av kunnskap til egne rutiner, slik at utøveren selv kan se sammenhenger og reflektere kritisk: Hvorfor fungerer dette kostopplegget for meg? Hva kan jeg forbedre? Denne nysgjerrigheten og viljen til kontinuerlig forbedring er det som kjennetegner de aller beste – de hviler ikke på gamle rutiner, men justerer dem i lys av ny kunnskap. Oppsummert er utviklingsmålet på trinn 4 å holde utøveren på toppen gjennom innovasjon, presisjon og stabilitet i ernæringspraksisen.

Etiske hensyn og utfordringer: I olympisk toppidrett blir de etiske problemstillingene på mange måter mest intense, fordi presset for resultater er enormt og fristelsene tilsvarende store. Anti-dopingarbeidet er en gjennomgående del av hverdagen: Utøveren må etterleve dopingbestemmelsene og forholde seg til hyppige tester. Etikken her er krystallklar – rent spill er eneste akseptable vei, og utøveren har selv tatt eierskap til de etiske verdiene i sitt daglige arbeid. Likevel kan gråsoner oppstå, for eksempel bruk av reseptbelagte medisiner for å behandle tilstander som kan gi ytelsesfordel, eller nye supplementer som ikke er godt regulert. Utøveren og teamet må ha en sterk etisk ryggrad for å vurdere slike ting: “Bare fordi det er lovlig, er det riktig for meg å bruke det?”. Helse vs. prestasjon er en annen etisk avveining: Er det greit å risikere egen langsiktige helse for et OL-gull? Toppidrettens natur er grenseneoverskridende i jakten på prestasjoner. I tillegg har noen idretter et regelverk som kan fremme helsefarlige metoder. Ekstreme vektreduksjonsregimer ses ofte i vektklasseidretter som bryting og lettvektsroing. Et etisk prinsipp er å sørge for at utøveren er fullt informert om risiko, at beslutningen tas i samråd med medisinsk personell med kompetanse på vektregulering. Etisk sett skal helse alltid veie tyngst, så hvis en vektnedgang vurderes, må det gjøres under kyndig oppfølging, og med en gjensidig avtale om vurderinger underveis og tiltak dersom man ser at det er helsemessig uforsvarlig å fortsette. Konstant fokus på vekt, kropp og kosthold kan for mange utløse en forstyrret spiseatferd, eller utvikle kliniske spiseforstyrrelser. Det er derfor avgjørende å fange opp tidlige tegn på forstyrret spiseatferd i slike situasjoner. Mentalt press og ernæring: På toppnivå kan stress føre til

dårlig appetitt eller overspising; teamet må etisk sett ivareta utøverens mentale helse like mye som den fysiske. Å bygge en kultur der det også på toppnivå er “lov” å si ifra om man sliter (f.eks. med appetitt, mageproblemer, eller kroppsbylde), er avgjørende. Utøverens autonomi er nå svært høy – men med det følger ansvar for egne valg. Et etisk dilemma kan være kommersielt press: Mange topputøvere får sponsoravtaler, for eksempel med mat- eller drikkeprodusenter, som kan få moralske implikasjoner, da de påvirker fans og unge utøvere. Helst bør utøveren kalibrere sine sponsorvalg med sine verdier. Til syvende og sist er idealet at toppidrettsutøveren “ser, reflekterer over og praktiserer idrettens verdigrunnlag” i det daglige, altså at integriteten opprettholdes selv når ingen ser på, og at man aldri ofrer sine verdier for medaljens skyld.

Politisk og sosialt ansvar: Toppidrettsutøvere på internasjonalt nivå blir ofte symbolfigurer nasjonalt, og idrettsorganisasjoner bruker deres suksess i politikken rundt idrett. Politisk ansvar på dette nivået innebærer at Olympiatoppen og særforbundene legger til rette for at topputøverne får det de trenger av støtte, men også at de etterlever de standardene idretten har satt. For eksempel vil Olympiatoppen ha retningslinjer for ernæring og kosttilskudd som gjelder for landslagsutøvere – disse skal implementeres slik at alle ledd (fra forbundsledelse til landslagstrener til teamlege) er samkjørt og at utøveren møter en enhetlig filosofi. Dette inkluderer også kvalitetssikring på reise, trening og konkurransearena: et praktisk eksempel er at når landslaget reiser til OL, sørger forbundet for å ha med ernæringsfaglig støtte eller tilpasset mat slik at utøveren kan opprettholde sine rutiner, som er en del av forbundets ansvar for “kvalitetssikring i alle ledd”. Sosialt ansvar på toppnivå handler om hva slags arv og budskap toppidretten gir samfunnet. Verdiformidling er sentralt: Når norske utøvere etterlever mottoet “helse før resultat” og samtidig lykkes sportslig, sender det et sterkt signal nasjonalt om at ren og helsemessig forsvarlig idrett lønner seg. Toppidrettsutøvere engasjeres ofte i samfunnet gjennom foredrag for ungdom, fronte folkehelsekampanjer eller uttale seg om kosthold i media. Dermed må de være bevisste på at deres uttalelser er kunnskapsbaserte og ansvarlige. Idrettens ledere har et ansvar for å gi utøverne media- og ernæringsopplæring så de kan være gode ambassadører. Vi ser også at mange toppidrettsutøvere føler en plikt til å gi tilbake til idretten, f.eks. ved å støtte opp om sunn barneidrett. På et internasjonalt politisk plan er doping bekjempelse og like konkurransevilkår viktige elementer: Norge og norske topputøvere har tradisjonelt tatt et tydelig standpunkt for streng antidopingpraksis, et politisk verdivalg som også handler om ernæring (f.eks. nulltoleranse for “forurenset” tilskudd og en kultur for åpenhet om hva man bruker). Endelig kan det sosiale ansvaret oppsummeres i begrepet “samfunnsansvar”: Toppidrettsutøvere og organisasjoner bør bidra til at idrettens verdier omsettes til noe positivt for befolkningen. Dette kan være å inspirere til sunnere vaner hos folk flest, eller å ta stilling mot usunn kommersiell påvirkning. I sum er trinn 4 ikke bare et individuelt toppnivå, men også et nivå der idrett og samfunn møtes: det som gjøres, og hvordan det gjøres, får oppmerksomhet, og dermed følger et ansvar for at den faglige og etiske standarden i toppidrettsernæringen opprettholdes.

Hva mener Olympiatoppen med suksess i idrettsernæring?

Suksess i idrettsernæringen forstås ulikt avhengig av utviklingstrinn, men er alltid forankret i helse, læring og langsiktig prestasjon.

Barneidrett og breddeidrett: Suksess er barn som opplever trygghet, matglede og mestring i idrettshverdagen, og som utvikler gode og bærekraftige vaner og et positivt forhold til mat, kropp og aktivitet.

Ungdomsidrett: Suksess er ungdom som tåler økt treningsbelastning, opplever utvikling og sammenheng mellom ernæring og prestasjon, og gradvis tar ansvar for egne valg innenfor trygge rammer som ivaretar vekst, helse og trivsel.

Landslag og talenter: Suksess er utøvere som tar eierskap og bruker ernæring strategisk for prestasjonsutvikling, helsefremmende tiltak for å redusere risiko for skader og sykdom, samarbeider aktivt med støtteapparatet, og tar informerte valg som balanserer helse, etikk og ambisjon.

Olympisk toppidrett: Suksess er utøvere som leverer stabile internasjonale topprestasjoner over tid gjennom skreddersydd og bærekraftig ernæringspraksis, høy grad av autonomi og kompromissløs etisk integritet.