

Triathlon Danmarks

ERNÆRINGSPOLITIK

Udgivet oktober 2023

Kontaktpersoner

Triathlon Danmarks Sportschef: Rasmus Henning, +45 26 74 68 78

Team Danmarks ernæringsfysiolog: Pernille Krogh Björklund, +45 27 82 22 04

Triathlon Danmark
Triathlon Denmark

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby
Denmark

web
facebook
email
tel

triatlon.dk
facebook.com/triatlondanmark/
post@triatlon.dk
+45 29 28 43 04

Indhold

Introduktion.....	3
Mål med og anvendelse af ernæringspolitikken.....	3
Politik og holdninger	4
Kost- og væskeindtagelse	5
Kosttilskud	6
Forebyggelse og håndtering af spiseforstyrrelser.....	6
Ansvar og samarbejdspartnere.....	7
Nyttige publikationer	7

Introduktion

Formålet med Triatlon Danmarks ernæringspolitik er at gøre rede for forbundets overordnede holdninger og tilgange til spørgsmål vedrørende kost, triatleternes kropsvægt og kropskomposition, brugen af kosttilskud samt forebyggelse og eventuelt håndtering af spiseforstyrrelser.

Ernæringspolitikken fungerer som ét af flere redskaber, der skal sikre, at udøverne kan dyrke triatlon på en sundhedsmæssigt og socialt forsvarlig måde. Samtidig skal politikken understøtte Triatlon Danmarks mulighed for og ambition om at guide og vejlede triatleterne på en måde, så flest muligt har mulighed for at udnytte deres potentiale til fulde.

Navnlig triatlonsportens discipliner løb og cykling er vægtbærende, hvilket betyder, at triatleternes kropsvægt og kropskomposition har indflydelse på deres præstationer. Kropsvægt og kropskomposition udgør altså en præstationsvariabel, som på linje med fysisk, teknisk og mental kapacitet influerer på triatletens præstationsevne. Begge parametre må således opfattes som væsentlige i forhold til triatletens konkurrenceevne, hvilket vi i Triatlon Danmark må og skal forholde os til i vores daglige arbejde og vejledning.

Vi må imidlertid også forholde os til, at triatlon dermed hører til i kategorien "risikoidrætter", hvor hård træning og selvdisciplinering kan føre til restriktiv kostindtagelse eller ligefrem spiseforstyrrelser, hvilket i sagens natur er hindrende for præstationsevnen og i øvrigt yderst problematisk for triatleternes fysiske og psykiske helbred.

På baggrund af ovenstående er det af afgørende betydning, at vi som forbund agerer på en etisk forsvarlig, afbalanceret og gennemtænkt måde, når vi vejleder triatleterne vedrørende deres kropsvægt og kropskomposition - både i vores daglige sportslige arbejde og i eventuelle sager, hvor triatleterne på trods af vores forebyggende indsats alligevel måtte udvikle en spiseforstyrrelse.

Det er desuden essentielt, at Triatlon Danmarks trænere er fortalere og garanter for udviklingen af en positiv kropsopfattelse i triatlonmiljøet, således forstået at der arbejdes med et formålstjenligt og proportionalt fokus på triatleternes kropsvægt og kropskomposition, hvilket igen betyder, at det er trænerens opgave at kommunikere et positivt budskab om kost, kropsvægt og kropskomposition.

Nærværende politik vedrørende kost, kropsvægt og kropskomposition tager udgangspunkt i Team Danmarks og Danmarks Idrætsforbunds anbefalinger og retningslinjer på området, og politikken er udarbejdet i samarbejde og dialog med Team Danmarks fagpersonale.

Mål med og anvendelse af ernæringspolitikken

- At kommunikere Triatlon Danmarks generelle holdninger til emner, som relaterer til ernæringsområdet
- At udbrede kendskabet til Triatlon Danmarks holdninger til hensigtsmæssig kost- og væskeindtagelse herunder holdninger til kostens, kropsvægtens og kropskompositionens

betydning for udbyttet af træningen og dermed præstations- og konkurrenceevnen

- At kommunikere Triatlon Danmarks holdning til, hvad sund og alsidig kost betyder for et godt helbred på både kort og langt sigt
- At synliggøre Triatlon Danmarks holdninger til brugen af kosttilskud
- At skabe grundlaget for at trænere, ledere og forældre er opmærksomme på tendenser til og tidlige tegn på udvikling af spiseforstyrrelser blandt triatleterne
- At redegøre for Triatlon Danmarks politik vedrørende håndtering af eventuelle spiseforstyrrelser

Politik og holdninger

Det er vigtigt, at Triatlon Danmarks sportslige stab, øvrige trænere, klubledere, forældre og andre støttepersoner omkring triatleten er opmærksomme på og også kommunikerer, at vægt og kropskomposition kun er ét af mange parametre, der har indflydelse på triatletens udvikling.

Det er essentielt at trænere og andre fagpersoner, der står i relation til triatleten, er fortalere for udviklingen af en positiv kropsopfattelse og en sund og hensigtsmæssig ernæringskultur i træningsmiljøet. En kultur, hvor det understreges, at triatleterne grundlæggende først og fremmest skal fokusere på og indse kvaliteten i at indtage en sund og varieret kost.

Triatlon i alle discipliner kræver en betragtelig træningsmængde. Det er derfor afgørende, at mængden af og indholdet i kosten er tilpasset omfanget af træningen, ligesom det er vigtigt, at betydningen af restitutionstider efter moderate og hårde træningspas italesættes af trænere, ledere og andre, der omgiver triatleten i en vejledende funktion.

Hvis det skønnes formålstjenligt og nødvendigt, at den optimale kropssammensætning for en triatlet på et af Triatlon Danmarks landshold defineres og formuleres, er det vigtigt, at dette sker i samarbejde og samråd med Team Danmark, hvor en eller flere af følgende fagpersoner er relevante: Ernæringsfysiolog, sportsfysiolog, sportssygologisk konsulent og/eller læge.

Det er Triatlon Danmarks holdning, at indsatser med henblik på optimering eller monitorering af triatletens kropsvægt og/eller kropskomposition altid skal udføres af fagpersoner og i egnede lokaliteter. Det er således en absolut forudsætning, at vejninger og målinger foregår diskret, hvilket vil sige, at triatleten er alene eller sammen med én fagperson (og ingen andre), når målingerne foretages. Dette fordi data opfattes og håndteres som strengt fortrolige. Data deles efterfølgende udelukkende med den eller de relevante træner(e).

Triatlon Danmark finder det væsentligt, at der i forbindelse med formulering af målsætninger vedrørende en triatlets kropsvægt og kropskomposition, og også i forbindelse med evalueringer, altid involveres en relevant fagperson. Typisk en ernæringsfysiolog.

Det er Triatlon Danmarks holdning, at daglige målinger af kropsvægt og kropskomposition ikke er hensigtsmæssige. Undtagen i tilfælde hvor formålet med daglige målinger i en afgrænset periode er at

afdække potentielle væsketab i forbindelse med træning under varme forhold eller tilsvarende.

Det er Triatlon Danmarks holdning, at målrettet, systematisk optimering af kropsvægt og kropskomposition ikke bør påbegyndes til og med juniorårene. Hvilket vil f.eks. sige, at vi ikke arbejder med ugentlige målinger. Omvendt accepterer vi enkeltstående målinger af kropsvægt og kropskomposition for junioratleter, hvis hensigten er positiv. F.eks. i tilfælde, hvor formålet er at sikre tilstrækkelig energiindtagelse eller en passende tilvækst i muskelmasse.

Hvis bestemmelse af kropsvægt og måling af kropskomposition vurderes relevant, er det vigtigt altid at overveje og kommunikere følgende til udøveren:

- **Hvorfor** er bestemmelse af kropsvægt og/eller kropskomposition relevant, og hvordan bliver data behandlet?
- **Hvor** udføres målingerne? (Det er vigtigt, at målingerne foretages diskret).
- **Hvor ofte** skal målingerne foretages?
- **Hvem** udfører målingerne?

Kost- og væskeindtagelse

I Triatlon Danmark ønsker vi at sikre, at udøverne samt deres trænere, ledere og forældre er i besiddelse af viden om, hvad hensigtsmæssig kost- og væskeindtagelse vil sige. Fordi vi naturligt har et ønske om at sikre den højst mulige trænings- og konkurrenceevne, samt et lige så stærkt ønske om at sikre triatleternes psykiske og fysiske helbred både på kort og på længere sigt.

Triatlon, uanset niveau, disciplin eller aldersgruppe, kræver stor træningsmængde. Og det betyder, at det er afgørende, at mængden af og indholdet i kosten blandt andet er tilpasset omfanget af træningen, ligesom det er vigtigt at have fokus på betydningen af passende restitutionstider. Derudover er det vigtigt, at triatleterne og deres omgivelser forstår betydningen og vigtigheden af, at energiindtagelsen tilpasses energibehovet, særligt i perioder hvor træningen enten øges eller reduceres.

På baggrund af ovenstående, arbejder Triatlon Danmark for at udbrede information og viden om sund og fornuftig kost og væskeindtagelse i forbindelse med træning og konkurrence. Dette gøres via træneruddannelserne, via direkte dialog med triatleterne på landsholdene i forbindelse med træningssamlinger, træningslejre og konkurrencer, samt ved at gøre triatleterne og deres forældre opmærksomme på relevante kurser.

Med udgangspunkt i ovenstående ønsker er Triatlon Danmark opmærksom på vigtigheden af, at triatleterne på landsholdene sikres gode muligheder for at indtage sund og næringsrig kost i forbindelse med landsholdsaktiviteter. Ligesom vi altid er opmærksomme på at optimere triatleternes restitution ved hjælp af fokus på og vejledning om gode restitutionstider og væskeindtagelse i forbindelse med konkurrence og træning.

Kosttilskud

Triatlon Danmark tager afstand fra enhver form for overflødig indtagelse af kosttilskud, da indtagelsen af kosttilskud ikke må skygge for det faktum, at en sund og varieret kost i de fleste tilfælde er tilstrækkeligt i forhold til at opretholde trænings- og konkurrenceevnen. Dette gælder helt specifikt i samtlige børne- og ungdomsklasser samt til og med juniorårene.

I forlængelse af ovenstående, er det Triatlon Danmarks klare politik, at triatleter til og med juniorklassen ikke må indtage koffein med henblik på optimering af præstationer. En undtagelse herfra kan være hvis en junioratlet er en del af seniorelitemiljøet og dermed er inde i billedet til førstkommende OL. I sådanne tilfælde følger triatleten seniorelitemiljøet, og indtagelsen af kosttilskud foregår da under individuel vejledning og kontrol af Team Danmarks fagpersonale.

Hvad angår triatleter tilhørende den absolutte verdenselite, er det Triatlon Danmarks holdning, at dokumenterede præstationsfremmende kosttilskud kan have relevans. I sammenhænge hvor det således er relevant, anbefales indtagelse af kosttilskud dog kun i forbindelse med individuel vejledning og kontrol af Team Danmarks fagpersonale. Og naturligvis forudsat at kosttilskuddet kan indtages sundhedsmæssigt forsvarligt.

Det er magtpåliggende for Triatlon Danmark at pointere, at flere kosttilskud tidligere har vist sig at være kontamineret med stoffer, som er på dopinglisten, hvilket betyder, at indtagelsen af sådanne kosttilskud kan resultere i en positiv dopingprøve. I den forbindelse understreges det, at det til hver en tid er triatletens eget ansvar at undersøge, hvilke kosttilskud der er lovlige at indtage, ligesom Triatlon Danmark opfordrer til, at triatleterne udelukkende anvender kosttilskud, som står på følgende lister:

- <https://sport.wetestyourtrust.com/certified-brands> <http://www.nsf.org/services/by-industry/nutritional-products/certified-for-sport>

Forebyggelse og håndtering af spiseforstyrrelser

En spiseforstyrrelse kan defineres som en tvangspræget fiksering på kost, krop og kropsvægt. En fiksering, som på kortere eller længere sigt i langt de fleste tilfælde har negative konsekvenser for såvel det fysiske som det psykiske helbred samt for den sociale trivsel generelt. Triatlon Danmark er opmærksom på, at triatlon pga. dens vægtbærende karakter, kan klassificeres som en "risikoidræt" i relation til spiseforstyrrelser.

I forlængelse af ovenstående ligger det Triatlon Danmark kraftigt på sinde at arbejde for at sikre, at triatleter på landsholdene ikke udvikler spiseforstyrrelser, hvilket kræver en forebyggende indsats.

Den forebyggende indsats er baseret på løbende information og italesættelse fra sportschefts, landsholdschefts, talentansvarligs og elitetrænerens side, samt på relevante eksterne fagpersoners besøg på landsholdssamlinger. Og derudover ved trænerens almindelige monitorering af triatleterne på alle landshold. Det er således Triatlon Danmarks holdning, at spiseforstyrrelser ikke behøver og aldrig må være en nødvendighed i forhold til at konkurrere på højeste niveau.

Triatlon Danmark finder det vigtigt at trænere, ledere og forældre er bekendt med risikofaktorerne i forbindelse med overdrevent fokus på (optimal) vægt og kropskomposition, samt at disse målgrupper er opmærksomme på de tidlige tegn på spiseforstyrrelser. Og derudover er Triatlon Danmark bevidst om, at generelt fokus på optimal kropsvægt og kropskomposition stiller store krav til en forsvarlig og hensigtsmæssig håndtering af målesituationer og vejledning.

Hvis en triatlet på trods af Triatlon Danmarks indsatser alligevel udvikler en spiseforstyrrelse, er det Triatlon Danmarks holdning, at nedsat træningsbelastning og konkurrencedeltagelse skal overvejes i samråd med relevante fagpersoner. Dette kan foregå i Team Danmark regi, eller via en praktiserende læge som eventuelt henviser til et specialiseret tilbud i psykiatrien. I sådanne tilfælde skal nødvendige tiltag og foranstaltninger besluttet på et individuelt grundlag.

I de tilfælde hvor en landsholdsaktuel triatlet måtte have brug for behandling, er det Triatlon Danmarks anbefaling at gøre brug af en klinisk sportspsykologisk konsulent i Team Danmarks system. Et forløb i det regi planlægges i samarbejde med Triatlon Danmarks sportschef og Team Danmarks sportsmanager.

Ansvar og samarbejdspartnere

Alle ledere og trænere i Triatlon Danmark har ansvar for implementeringen af nærværende ernæringspolitik. Det overordnede ansvar for implementeringen er placeret hos Triatlon Danmarks sportschef. Triatlon Danmark er derudover tilsluttet den kontaktpersonordning, som Danmarks Idrætsforbund har etableret i relation til spiseforstyrrelser.

Triatlon Danmark samarbejder med Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund i forhold til både talentudviklings- og elitearbejdet. Dette gælder således også for de temaer, som nærværende politik omhandler.

Nyttige publikationer

- "ATK 2.0 – Træning af børn og unge" (Team Danmark) <https://www.teamdanmark.dk/talent/atk>
- "[Aldersrelateret træningskoncept \(triatlon.dk\)](https://www.triatlon.dk)" (Triatlon Danmark)
- "Ernæring" (Danmarks Idrætsforbund) <https://www.dif.dk/raadgivning-og-stoette/udgivelser/ovrige/ernaering>
- "Spiseforstyrrelser blandt sportsudøvere" (Danmarks Idrætsforbund/Team Danmark) <https://www.dif.dk/raadgivning-og-stoette/udgivelser/traening/spiseforstyrrelser-blandt-sportsudoevere>
- "Sportsernæring" (Team Danmark) <https://www.teamdanmark.dk/til-atleter/sportsernaering>
- "Når Kosten fylder for meget": <https://www.teamdanmark.dk/presse/nyheder/2019/april/spiseforstyrrelser-i-eliteidraet>
- Link til Triatlon Danmarks Antidopingpolitik: <https://www.triatlon.dk/anti-doping/>