

URHEILIJAN SYÖMISHÄIRIÖT

OPAS VALMENTAJALLE

OSA 2: VINKKEJÄ JA TYÖKALUJA URHEILIJAN HÄIRIINTYNEEN
SYÖMISKÄYTTÄYTYMISEN TUNNISTAMISEEN JA
HOITONOHJAUKSEEN

**Oman
Elämänsä
Urheilija**



OMAN ELÄMÄNSÄ URHEILIJA -PROJEKTI



2020

Valmentajaopas 2: vinkkejä ja työkaluja urheilijan häiriintyneen syömiskäyttäytymisen tunnistamiseen ja hoitoonohjaukseen

Alkusanat

Syömisen häiriöt ovat väestössä kasvava ongelma. Sama valitettava trendi näkyy myös urheilussa. Urheilijoilla häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on yleisempää kuin muussa väestössä. Häiriintynyt syöminen voi pitkittyessään johtaa syömishäiriöihin, jotka ovat vakavia sairauksia. Kuitenkin jo lieväkin syömishäiriöoireilu voi heikentää urheilijan terveyttä, suorituskykyä ja kehittymistä merkittävästi.

Valmentajien rooli häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ehkäisemisessä ja tunnistamisessa on suuri. Tehtävä ei kuitenkaan ole helppo, sillä syömisen ongelmia usein piilotellaan ja kielletään viimeiseen saakka. Valmentaja kohtaa urheilijan säännöllisesti, ja usein urheilijan luotto valmentajaa kohtaan on suuri. Siksi on tärkeää, millaista esimerkkiä valmentaja näyttää, tuntee hän valmennettavansa myös ihmisenä ja miten hän käsittelee esimerkiksi painoon ja ulkonäköön liittyviä asioita. Mitä pikemmin mahdollisiin syömisen häiriöihin puututaan, sitä nopeammin niistä yleensä toivutaan ja sitä helpompaa niiden hoitaminen on.

Puuttuminen toisen syömiskäyttäytymiseen voi tuntua hankalalta, vaikka huomaisi, että se ei ole terveellä pohjalla. Asia voi tuntua liian henkilökohtaiselta, ja oikeiden sanojen tai oikean ajankohdan löytäminen vaikealta. Mieleen saattaa nousta esimerkiksi kysymyksiä siitä, kuuluuko asia minulle, ja kuuluisiko asiasta kertoa urheilijan vanhemmille.

Olemme koonneet valmentajaoppaat häiriintyneestä syömisestä avuksi näihin haasteisiin. Oppaita ilmestyy kolme kappaletta. Valmentajaoppaassa I kerromme, mitä häiriintynyt syöminen on ja miksi urheiluväen olisi tärkeä ymmärtää syömishäiriöoireilun riskit. Oppaassa II annamme käytännön vinkkejä ja työkaluja siihen, millaisiin asioihin valmentajien olisi hyvä kiinnittää huomiota urheilijan syömiskäyttäytymisessä.

Oppaassa III jaamme valmentajien ja urheilijoiden kokemuksia häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen ja sen hoitoon liittyen.

Tiedämme valmentajina, sekä liikunta- ja ravitsemusalan ammattilaisina, että valmentajien työ on hektistä, eikä jokaiseen aihealueeseen aina pysty syventymään niin paljon, kuin ehkä haluaisi. Tämän vuoksi olemme tehneet oppaasta moniosaisen kokonaisuuden. Näin jokainen voi keskittyä juuri siihen osa-alueeseen, jonka kullakin hetkellä kokee tarpeelliseksi. Tekstien seassa on myös paljon tietoiskuja ja kuvioita tukemassa tekstin ydinsanomaa.

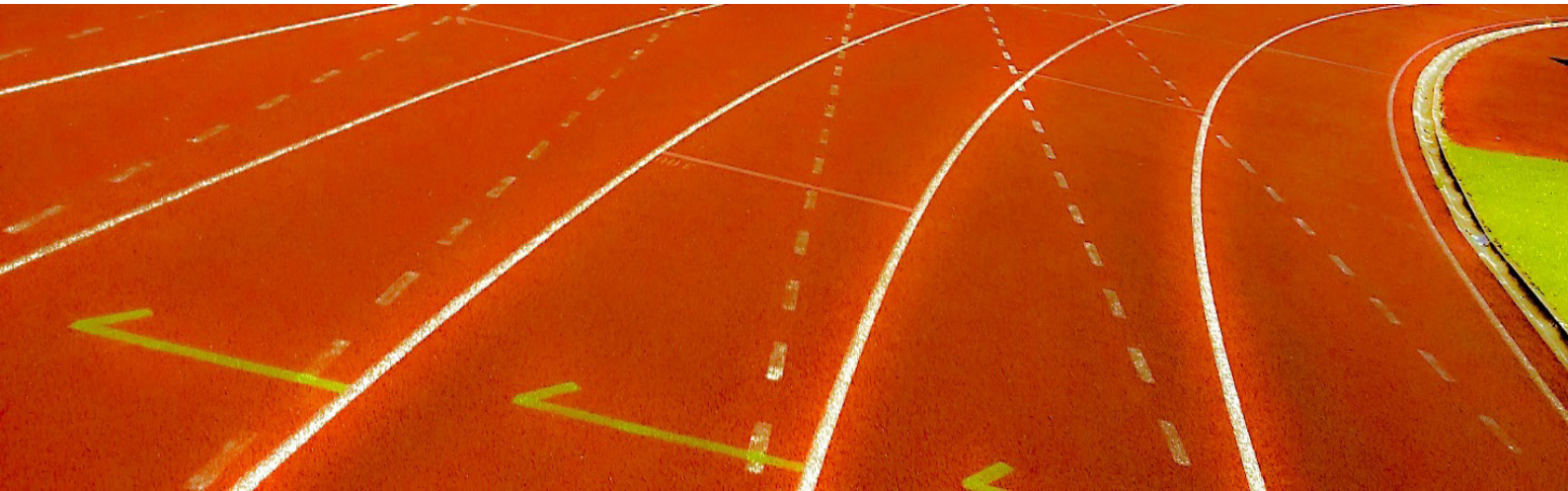
Toivomme tämän oppaan antavan valmentajille konkreettisia työkaluja urheilijoiden häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen liittyen.

Opas on osa Syömishäiriökeskuksen 2020 käynnistynyttä Oman Elämänsä Urheilija -projektia, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä urheilijoiden häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä.

Helsingissä 10.6.2020

Maria Heikkilä

Jouni Kuivalainen



Oppaan sisältö

Katkelmia urheilijatarinoista

Tiivistelmä oppaasta I

Mitä valmentajan tulisi tehdä, jos huomaa urheilijan syömiskäyttäytymisen häiriintyneen?

Keskusteleminen urheilijan kanssa

Urheilijan informoiminen syömishäiriöistä

Urheilua tukevien ruokailutottumusten opettaminen urheilijalle

Yhteyden ottaminen urheilijan perheeseen

Urheilijan ohjaaminen hoitoon

Harjoittelun keskeyttäminen

Miten valmentaja voi ennaltaehkäistä syömishäiriöiden syntymistä?

Vuorovaikutus ja sanamuotojen valinta valmennustilanteissa

Urheilijan kokonaisvaltainen valmentaminen

Järkevien painonhallintaohjeiden antaminen

Joukkueen ”painokulttuurin” luominen terveyttä tukevaksi

Käytännön työkaluja valmentajalle

Hyviä materiaaleja valmentajan tueksi

Oppaan lähteet

Oppaan tekijät

Katkelmia urheilijatarinoista

Urheilijat ovat lähettäneet Oman Elämänsä Urheilija -projektille omakohtaisia tarinoita syömisen häiriintymisestä. Nostimme niistä muutamia katkelmia tähän oppaan alkuun johdatukseksi aiheeseen. Kaikki tunnistetiedot on teksteistä pyritty minimoimaan asian arkaluontoisuuden vuoksi.

"Vasta viimeisempien vuosien aikana, toipuessani syömishäiriöstäni, olen alkanut ymmärtämään, kuinka paljon minuun on vaikuttanut se, että kukaan urheilu-urani aikaisista valmentajista ei ole halunnut ymmärtää, tukea ja auttaa minua samanlailla kuin muita urheilijoita. Itseluottamusta yksikään valmennussuhde ei pystynyt vahvistamaan, missä näen merkittävimmäksi ongelmaksi juuri aidon kiinnostuksen puutteen. Etenkin itseluottamuksen kannalta valmentajan tärkeimmät näitä tukevat tehtävät ovat urheilijan aito arvostaminen ihmisenä sekä myönteinen ja kannustava palaute. En saanut koskaan rakennettua valmentajiini sellaista suhdetta, kuin olisin toivonut. Jäin ilman tukea ja siksi tein asioita hyvin paljon yksinäni."

"Syömishäiriöiden ennaltaehkäisyyn kannalta on merkittävää millä tavalla joukkueessa suhtaudutaan ravitsemukseen. Ei meitä opastettu ravitsemuksen suhteen juurikaan, vaikka perusterveelliseen, riittävään ja joustavaan ruokamalliin ohjaaminen olisi ollut keskeistä. Väliillä herkkujen "pahaa roolia" jopa ylikorostettiin ja syömistä holhottiin. Jos valmennus sai tietää, että olit syönyt pullan, sait kuulla siitä jälkeenpäin moneen otteeseen. Aloin lopulta uskoa, että kelpaan valmentajalle ja menestyn lajissani, vain jos teen kaiken täydellisesti oikein ja olen kovakuntoisin. Ajatustapaani hallitsi myös kärsimysajatus. Vain tuskan, kivun, uhrausten ja kärsimysten kautta voin saavuttaa jotain. Ilman näitä en olisi ansainnut mitään."

"Olen ollut nyt kaksi kuukautta poissa harjoituksista ja tuona aikana kukaan joukkueestani ei ole kysynyt "Mitä kuuluu?", "Kuinka voit?""

"Joukkuelajeissa omalla kohdalla oli se riski, että vaikka olisinkin vielä jossain kohdin itse osannut kuunnella kehoani, en saanut valmennukselta tukea tähän, ja siksi aloin ajautumaan ratkaisussani väärille urille. Kilpailu peliajasta ja – paikoista sekä paineet pärjäämisestä ovat kovat, ja jo sen takia urheilijan on vaikea jättää harjoituksia väliin. Valmentaja on urheilijalle

esimerkki ja auktoriteetti, joten valmentajan olisi tärkeää kuunnella ja kunnioittaa urheilijan aitoa huolta. Urheilija voi herkästi alkaa epäröidä itseä, jos ei saa ymmärrystä osakseen, mikä omalla kohdalla tapahtui, ja turvauduin ongelmalliseen käytökseen. Lopetin oman kehon kuuntelun, sivuutin tuntemukseni ja toimin vain ulkoisten vaatimusten mukaisesti, mikä jatkuessaan johti ylirasitustilaan ja yhä syvempiin ongelmiin syömisen ja liikkumisen suhteen. Valmennuksen suhtautuminen ja urheilijan kohtaaminen näissä tilanteissa on merkittävää. Kun itse aikoinaan vihdoinkin uskaltauduin avaamaan omia tuntemuksiani valmentajalle, sain useammin kuin kerran vastaukseksi "eihän sinulla nyt voi olla mikään ylikunto". Välinpitämättömyys ja todellisen ongelman kyseenalaistaminen suoralta kädeltä voivat saada suurta tuhoa aikaan urheilijan elämässä. Nämä lausahdukset ovat osaltaan sysänneet kohti ylikuormitustilaa ja vahvistanut entisestään syömishäiriötä. Valmentajan tehtävä olisi nimenomaan auttaa ja tarvittaessa motivoida hakemaan apua."

"Treenasin jatkuvasti vapaa-ajalla, treenisalilla ja kotona. Väliillä tuntui, että valmentaja vaati mahdottomia, mutta rakastuin itse lajiin ja olin valmis uhraamaan kaiken mikä minulla oli. 15-vuotiaana jouduin lopettamaan toisen lajini selän rasitusmurtuman takia ja pitämään sairauslomaa päälajistani. Minulla oli vamma myös polvessa ja olkapäässä. Sairaslomalla ahdistuin yhä enemmän ja enemmän treenaamattomuudesta. Ulkonäkökeskeisessä lajissa oli tärkeää, miltä näyttää. Suosittiin laihoja, pitkäjalkaisia tyttöjä. Pelkäsin jo valmiiksi ääriarajoille viedyn kehoni muuttumista pyöreäksi ja tilanne syömisen kanssa eskaloitui. Lopetin syömisen, oksensin kaikki herkut, treenasin salaa ja ajattelin koko ajan ulkonäköäni. Olin pahoinvoivan näköinen treeneissä, saatoin mennä vessaan ihan vain siksi että saisin istua, etten pyörtyisi. Kokopäiväisiä treenejä oli, joihin piti tuoda eväitä ja omani koostui leivästä, jonka heitin pois ja lasten hedelmäsoseesta. En syönyt kouluruokaa, vaikka tiesin että jopa 4 tuntia treenejä odottaa koulun jälkeen. Koulussa saatoin nukahtaa tunnille, kävellä rappusia ylös ja alas, panikoida ja itkeä hysterisenä koetilanteessa, kun aivot ei toimineet ilman energiaa enkä saanut edes päivämäärää koepaperille."

"Jälkikäteen ajateltuna elin lapsena ja nuorena erittäin suorituskeskeistä elämää; koin olevani tärkeä ja arvostettu vain suorituksieni, järjettömän työntekoni ja onnistumisien myötä. Olisi ollut kiva, jos joku olisi sanonut, että aina ei tarvitse pärjätä yksin, tehdä kaikkea täydellisesti ja jaksaa hullun hektistä elämänrytmiä. Että väliillä on ok



hengähtää, levätä ja rakastaa itseään sellaisena kuin on. Olinhan kuitenkin vielä kasvava lapsi ja nuori.”

”Urheilu-uran lopettaminen johti ylitreenaamiseen, ei ollut enää valmentajien tai kenenkään muunkaan kontrollia. Syömishäiriö otti vallan ja koki ettei ole enää mitään syytä tulla terveeksi, kun ei tarvitse pärjätä urheilussa.”

”Valmentajani ei ikinä saanut tietää sairaudestani. Vanhempani eivät ajatelleet asian olevan tarpeellinen tieto hänelle ja itse en uskaltanut kertoa. Hän oli tunnettu vahvoista valmennusmetodeistaan ja olin itse kuunnellut kuinka hän oli sanonut muita joukkueen tyttöjä isoiksi, suositellut laihduttamaan tai kehunut kun joku kertoi laihtuneensa. En koskaan kertonut sairaudestani, pelkäsin, että hän käyttäisi tietoa minua vastaan tai kieltäisi treenaamasta. Molemmat vaihtoehdot hirvittivät yhtä paljon.”

”En koe oikeutusta syödä ilman treenaamista.”

Tiivistelmä oppaasta I:

Miksi urheilijan ja urheilijan lähipiirin on hyvä tietää syömishäiriöistä?

- **Urheiluun liittyy lukuisia terveyttä edistäviä ominaisuuksia, ja lapsuuden ja nuoruuden runsas liikunta tai kilpaurheilu näyttävät**

isossa kuvassa useina positiivisina terveysvaikutuksina aikuisiässä. Siksi riskeistä huolimatta urheilu tulisi ensisijaisesti nähdä positiivisena asiana

- **Syömishäiriöoireilu (esim. tiukan ruokavalion noudattaminen, jatkuva punnitseminen, epäterveelliset painonhallintakeinot) on urheilijoilla yleistä**
- **Syömishäiriöoireilua esiintyy kaikissa lajeissa ja molemmilla sukupuolilla**
- **Syömishäiriöoireilu voi pitkittyessään johtaa kliinisiin syömishäiriöihin, jotka ovat jopa henkeä uhkaavia sairauksia**
- **Syömishäiriöiden havaitseminen ei ole helppoa, sillä sairastunut pyrkii usein pitämään asian salassa**
- **Urheilu lisää häiriintyneen syömisen riskiä monilla eri tavoilla; haasteet vuorovaikutuksessa tai luottamuksen puute valmennussuhteessa ovat merkittäviä riskitekijöitä**
- **Urheilijan terveys kärsii syömishäiriöoireilusta**
- **Syömishäiriöoireilu voi nopeasti heikentää urheilijan suorituskykyä ja palautumista**
- **Syömisen häiriöiltä suojaavat mm. terveelliset ruokailutottumukset, hyväksyvä suhtautuminen omaan vartaloon ja kokoon, myönteinen käsitys itsestä, hyvä itsetunto, sekä hyvä sosiaalinen tuki**
- **Valmentajilla on merkittävä rooli urheilijan elämässä. Siksi on tärkeää, että valmentaja osaa puuttua asiaan, jos huomaa urheilijan syömisen häiriintyneen**
- **Mitä nopeammin oireiluun puututaan, sitä parempi = uskalla toimia heti!**

Urheilu on hauskanpitoa, hyvää kuntoa ja tervettä kilpailua.¹

Tutkimukset ovat osoittaneet, että varsinkin tyttöjen ja nuorten naisten joukkueiden sisällä syömishäiriökäyttäytyminen ja syömishäiriöt voivat levitä joukkueessa, jos asiaan ei puututa. Joukkueen jäsenet syövät ja pukeutuvat yhdessä, jolloin lautasten sisältöjä ja kehonmalleja tarkkaillaan ja jopa arvostellaan.¹

Mitä valmentajan tulisi tehdä, jos huomaa urheilijan syömiskäyttäytymisen häiriintyneen?

Keskusteleminen urheilijan kanssa

Nuorten valmentaja:

Tunnista vaikutusvaltasi valmentajana. Valmentajat liian usein aliarvioivat mahdollisuuksiaan vaikuttaa urheilijoidensa käyttäytymis- ja ajatusmalleihin. Opettele tuntemaan se nuori ihminen, jota valmennat. Ole erityisen varovainen urheilijoiden kanssa, joilla on haasteita itsetuntonsa kanssa ja jotka ovat perfektionisteja ja hyvin itsekriittisiä. Kommenttisi saattavat saada vääristyneitä merkityksiä ja he toteuttavat niitä vain miellyttääkseen sinua. On hyvin tyypillistä, että urheilija salailee oireitaan eikä suostu niistä puhumaan. Olisi helppoa jättää näin vaikea asia käsittelemättä, kun urheilijakaan ei oikein siihen suostu. On kuitenkin erittäin tärkeää puuttua ajoissa, jo ennen kuin syömishäiriön selkeät oireet näkyvät ja suorituskyky sekä terveys alkavat romahtaa. Kun huolesi on herännyt, vie asia loppuun ja ilmoita urheilijalle, että aiot näin myös tehdä, vaikka se vaatisi yhteydenottoa hänen vanhempiansa ja terveydenhuollon ammattilaisiin.¹

Syömishäiriöoireileva tavallisesti kavahtaa muiden puuttumista hänen oirehtimiseensa. Omasta mielestään hänessä ei ole mitään vikaa – ainakaan sellaista, jota hän ei itsekseen osaisi ratkaista. Tämän vuoksi asian esille ottaminen on usein hyvin hankalaa, sillä urheilija voi kieltää minkään olevan vialla, tai jopa suuttua rajusti. Urheilijan voimakkaat reaktiot saavat ympäristön usein vaikenemaan tilanteesta, kunnes urheilija on jo vakavasti sairas. Sairastuneen suuttumista ei tule pelätä niin, että asioista jätetään puhumatta. Vaikka muiden huolta olisi vaikeaa kuunnella, usein toistuva viesti jättää paranemisen halun itämään, ja vähitellen se kasvaa paranemisrohkeudeksi.

Syömishäiriön puheeksi ottaminen on tärkeää, sillä varhainen puuttuminen nopeuttaa toipumista ja voi estää syömishäiriön monimutkaistumisen.

Kun valmentaja havaitsee joukkueensa jäsenen syömiskäyttäytymisen häiriintyneen, on tärkeää, että hän ilmaisee huolensa urheilijalle. Keskustelu tulee aina käydä kahden kesken, sillä muiden kuullen asiasta puhuminen on urheilijalle hävettävää ja nöyryyttävää, ja voi voimistaa ongelman kieltämistä. Kun urheilijan kanssa otetaan syömishäiriöihin sairastuminen puheeksi, on tärkeää, ettei häntä syyllistetä, vaan osoitetaan huolta empaattisella ja lämpimällä tavalla.

Ohessa on esitetty toimintatapoja ja lauseita, joiden avulla häiriintyneen syömisen voisi esimerkiksi ottaa puheeksi urheilijan kanssa.² Vihreällä tekstillä on esitetty hyviä tapoja, punaisella huonoja.

1. Valmistele puheeksi ottaminen. Mieti ennakkoon, milloin ja missä otat asian puheeksi. Paikan pitäisi olla rauhallinen. Puhelimen soiminen tai muu vastaava keskeytys voi katkaista hyvin alkavan kommunikaation. Varmista siis, että voitte keskustella rauhassa asiasta. Mieti kenen kaikkien olisi hyvä olla tilanteessa. Joskus keskustelu on helpompaa kahden kesken, joskus keskustelussa on hyvä olla mukana useampi henkilö.
2. Tuo esille, että välität toisesta ja haluat siksi puhua tärkeästä asiasta:

”Minä välitän sinusta/Olet minulle tärkeä ja siksi haluan puhua tärkeästä asiasta kanssasi.”

3. Kerro omasta huolestasi. Kerro lempeästi konkreettisia esimerkkejä, millaisissa tilanteissa huolesi on tullut esille. Käytä minä-lauseita sinä-lauseiden sijaan puheeksi ottamisen alussa. Puhu

asiasta samalla suoraan ja mainitse syömishäiriö lempeästi.

"Minä olen huolissani sinusta/Olen ollut huolissani sinusta"

"Olet ollut vähän masentuneen oloinen viime aikoina. Onko jokin hätänä?"

"Olen huomannut, että olet ollut alakuloisen ja väsyneen oloinen/syönyt vähemmän/liikkunut paljon/ viime aikoina. Olen huolissani hyvinvoinnistasi. Olen miettinyt, voisiko sinulla olla syömishäiriö."

"Huolestuin, kun viime viikolla olit harjoituksissa, vaikka vaikutit kuumeiselta."

"Olen kuullut, että tällaiset asiat saattavat merkitä sitä, että kyseessä voisi olla syömishäiriö ja huomaan pelkääväni, että sinulla voisi olla alkamassa jotakin tällaista."

"Sinä saat minut huolestumaan/Sinä olet saanut minut huolestumaan/Sinä aiheutat minulle huolia"

"Sinä olet ollut alakuloinen ja väsynyt/syönyt vähemmän/liikkunut paljon/jne. viime aikoina. Et taida voida hyvin."

"Viime viikollakin tulit pakonomaisesti harjoituksiin, vaikka sinulla oli kuumetta. Sait minut huolestumaan."

"Sinulla on syömishäiriö"

4. Kysy lempeästi onko urheilija itse huomannut asiaa. Anna hänen ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan avoimesti. Älä suutu tai syyttele, jos hän kieltää syömishäiriön.

"Mitä ajattelet siitä, mitä toin esille? Oletko itse huomannut muutosta voinnissasi/syömisessäsi/ liikkumisessasi/jne. viime aikoina? Voisiko sinusta sinulla olla syömishäiriö?"

"Miltä kertomani tuntuu sinusta?"

"Olen todella harmissani/vihainen, ettet pysty itse tilannettasi huomaamaan. Sinulla on selvästi syömishäiriö"

"Miksi et vain voi huomata tilannettasi?"

5. Keskustelkaa aiheesta avoimesti. Kuuntele, mitä urheilija sinulle kertoo ja kysy tarkentavia

kysymyksiä kuulemasi perusteella. Anna hänen tuoda vapaasti esille asioita, joista hän on valmis puhumaan. Huomioi, että nämä asiat voivat olla jotain aivan muuta, kuin syömiseen ja syömishäiriön oireisiin liittyviä. Kuvaa omin sanoin kuulemaasi ja anna positiivista palautetta, kun hän kertoo tilanteestaan. Muistuta uudelleen, että välität. Älä takerru keskustelussa liikaa oireisiin ja ruokaan, anna enemmän sijaa ajatuksille ja tunteille. Selvitä, aiheuttaako syöminen epämiellyttäviä tunteita. Älä uhkaile tai syyttele. Vältä pelottelua ja keskity toivon luomiseen.

"Olen tässä sinua varten ja valmis kuuntelemaan. Voit vapaasti puhua minulle kaikesta."

"Ikävä kuulla, että sinulla on raskasta koulussa. Mitä siellä välitunnilla tapahtui? Miten toivoisit minun auttavan sinua kouluun liittyvien murheidesi kanssa?"

"Kuulen kertomastasi, että syöminen on sinulle pelottavaa. Olenko ymmärtänyt oikein?"

"Olen huojentunut, kun pystyt tästä minulle puhumaan." Tuen sinua niin hyvin kuin vain osaan."

"Me löydämme keinon, miten voit voida paremmin. Tästä päästään eteenpäin."

"Kuulen kertomastasi, että syöminen aiheuttaa sinulle epämiellyttäviä tunteita. Olenko ymmärtänyt oikein?"

"Nyt sinun täytyy puhua asioistasi rehellisesti."

"Koulussa on välillä raskasta ja välitunneilla sattuu ja tapahtuu, ei siihen noin kannata reagoida."

"Kerro nyt, kuinka vähän/paljon sinä oikeasti syöt! Mikä siinä syömisessä muka pelottaa"

"Huomaatko, että kaikki toimintasi on sairasta? Et syö ikinä/ahmit, jumppaat koko ajan, oksennat kaiken..."

"Sinun täytyy alkaa nyt syömään paremmin tai muuten, et voi..."

"Tilanteesi tappaa sinut."

(Syömishäiriön vakavista seurauksista on tärkeä puhua, mutta niistä kannattaa puhua liiallista pelottelua vältellen vasta kun puheeksi ottaminen on johtanut hyvään puheyhteyteen ja/tai avun piiriin.)

6. Miettikää yhdessä, miten tilannetta voisi lähteä korjaamaan. Sopikaa, mistä lähdette hakemaan apua. Muista, että sinun tehtäväsi ei ole toimia terapeutina. Olet valmentaja, joka välittää ja on valmis auttamaan, mutta tarvitsette myös ammattilaisten apua.

Ole ymmärtäväinen, vaikka aina ensimmäinen puheeksi ottaminen ei johtaisi vaiheisiin 5. ja 6. Voit joutua toistamaan syömishäiriön puheeksi ottamisen useita kertoja ennen kuin pääsette vaiheisiin 5. ja 6. Muista myös, että syömishäiriöön sairautena liittyy sairautentunnottomuutta ja pelkoa muutoksesta. Urheilijan hämmennys huomioihisi voi siis olla todellinen. Suuttumus taas nousee usein pelosta. Sinä voit tuntua uhalta syömishäiriölle ja siihen sairastunut reagoi toisinaan suuttumalla.

Tärkeää on, että pystyt ottamaan urheilijan tunnereaktion vastaan rauhallisesti ja empaattisesti. Joku päivä hän saattaa kiittää sinua siitä, että otit asian puheeksi. Muista myös, että hän saattaa olla heti helpottunut puheeksi ottamisesta, sillä hänellä on voinut olla salaa toive, että joku huomaisi hänen tilanteensa. Puheeksi ottaminen voi poistaa häneltä salailun raskaan taakan.

Vaikka urheilija vastaisi toistuvasti tiedusteluihin, ettei mikään ole hätänä, kannattaa valmentajan muistuttaa riittävän syömisen tärkeydestä sekä kehottaa urheilijaa lopettamaan laihduttaminen. Tätä hän voi perustella sillä, että liiallinen laihaus ja vähäinen energiansaanti estävät urheilijaa saavuttamasta tavoitteita, joita hän on asettanut itselleen. Jos urheilija on selvästi liian laiha, kannattaa valmentajan kehottaa häntä nostamaan painoaan. Jo se, että valmentaja ilmaisee huomanneensa jonkin olevan vialla, saattaa motivoida urheilijaa miettimään uudelleen toimintatapojaan.

Ole kiinnostunut urheilijan terveydestä. Fyysinen ja psyykinen terveys ovat urheilijan tärkeintä pääomaa kehittyäkseen ja saavuttaakseen täyden suorituspotentialinsa.¹

Ohessa on lista asioista, joita valmentaja saattaa huomata urheilijassaan. Nämä voivat kaikki viitata häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen, mutta voivat johtua muistakin syistä. Selvitä aina, mikä niiden taustalla on!

- Heikentynyt keskittymiskyky, energiataso, lihasten toiminta, koordinaatio ja nopeus
- Lisääntynyt väsymys ja huomattava ponnistelu harjoittelussa
- Pitkittynyt palautuminen harjoitusten, pelien tai kisojen jälkeen
- Vammojen lisääntyminen
- Alentunut ruumiinlämpö, kylmänherkkyys, kylmät kädet ja jalat
- Huimaus, pyöräytyminen, mahakivut
- Itkuherkkyys
- Kommunikointiongelmien valmentajan ja joukkuekavereiden kanssa
- Perfektionismi, ylikriittisyys itseään kohtaan
- Lisääntynyt kärsimättömyys, kätttyisyys, eristäytyminen
- Vedenjuonnin välttely, tai toisaalta liiallinen veden juonti
- Rituaaliset syömistavat ja/tai ruoka-aineiden välttely
- Lisääntynyt huoli kehonkuvasta
- Harjoitusten pitkittäminen, ylimääräisten harjoitteiden tekeminen, vaikeus pitää vapaapäiviä¹

Urheilijan informoiminen syömishäiriöistä

Urheilijoiden syömishäiriöt ovat usein melko lieviä ja johtuvat siitä, että he ovat menneet liian pitkälle suorituskyvyn optimoimisessa ruokavalion tai harjoitusohjelman tiukan noudattamisen kanssa. He ovat pyrkineet olemaan hyviä urheilijoita kaikin tavoin, mutta eivät ole huomanneet milloin terveyden ja sairauden välinen raja on ylitetty. Urheilijoiden syömishäiriöt ovat lieviä tavallisesti silloin, kun niihin ei liity muita psyykkisiä ongelmia. Tällöin jo tiedon antaminen häiriintyneen syömiskäyttäytymisen haitoista vähentää yleensä merkittävästi sairauden oireita oireilun alkuvaiheessa olevilla, minkä vuoksi häiriintyneen syömisen ennaltaehkäisyä voidaan pitää erittäin tärkeänä ja kustannustehokkaana toimena.

Valmentaja voi antaa urheilijoilleen tietoa syömishäiriöistä ennaltaehkäisymielessä esimerkiksi luentomuotoisesti, tai kahden kesken keskustellen niille, joiden epäilee olevan sairastumassa. On suositeltavaa tehdä yhteistyötä esimerkiksi syömishäiriöihin ja urheiluravitsemukseen erikoistuneiden asiantuntijoiden kanssa, joilta voi myös tilata seuroille luentoja ja keskusteluapua.

Syömishäiriöihin liittyvän koulutuksen voi hyvin yhdistää urheiluravitsemukseen, -psykologiaan, tai muihin aiheisiin, joissa käsitellään urheilijan terveitä harjoituspäiviä edistäviä toimintatapoja.

Valmentaja: sinun ei tarvitse yksin huolehtia häiriintyneeseen syömiseen liittyvistä keskusteluista, varsinkin, jos koet olevasi epävarma asiasta. On usein suositeltavampaa, että ulkopuolinen asiantuntija on mukana näissä. Sinun on tärkeämpää viedä viestiä urheilijan hyvästä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä lajissa jaksamiseen. Pohtikaa yhdessä esimerkiksi urheiluseurasi tai lajiliittosi kanssa, miten ja milloin konsultoitte myös häiriintyneen syömisen asiantuntijoita ja miten tähän liittyvä tieto on tärkeintä jakaa urheilijoille.

Urheilua tukevien ruokailutottumusten opettaminen urheilijalle

Harjoittelua ja suorituskyvyn kehittymistä tukee hyvä ravitsemus ja kunnollinen nesteytys.¹

Urheilijan täytyy ymmärtää, millainen terveyttä, suorituskykyä, kehittymistä ja palautumista tukeva ruokavalio on, jotta hän voi sitä noudattaa. Urheilijan on tärkeä ymmärtää lajinsa vaatimukset esimerkiksi energiansaannin kannalta, sillä muuten energiansaanti voi helposti jäädä alle tarpeen etenkin lajeissa, joissa energiankulutus on suurta. Valitettavasti urheilijoiden ravitsemustiedoissa on kuitenkin usein selkeitä puutteita.³ Nämä voivat jopa vaikuttaa urheilijan suorituskykyyn ja palautumiseen. Aina ei siis vaadita syömiskäyttäytymisen häiriintymistä siihen, että esimerkiksi urheilijan energiansaanti on liian vähäistä, se voi johtua myös tiedollisista puutteista. Puutteelliset ravitsemustiedot voivat myös lisätä esimerkiksi urheilijoiden ravintolisien käyttöä, vaikkei niille olisi tarvetta. Tämän vuoksi on tärkeää, että myös ravitsemusvalmennuksella on oma roolinsa urheilijan valmennuksessa. Ravitsemuksesta täytyy tehdä kiinteä osa urheilijan arkea ja harjoittelua, jotta urheilija ymmärtää sen merkityksen.

On tärkeää, että myös valmentajilla on riittävät perustiedot ravitsemuksesta. Vaikka valmentajilla on keskimäärin urheilijoita paremmat ravitsemustiedot, on niissäkin usein puutteita.³ Valmentajat toimivat urheilijalle tärkeinä

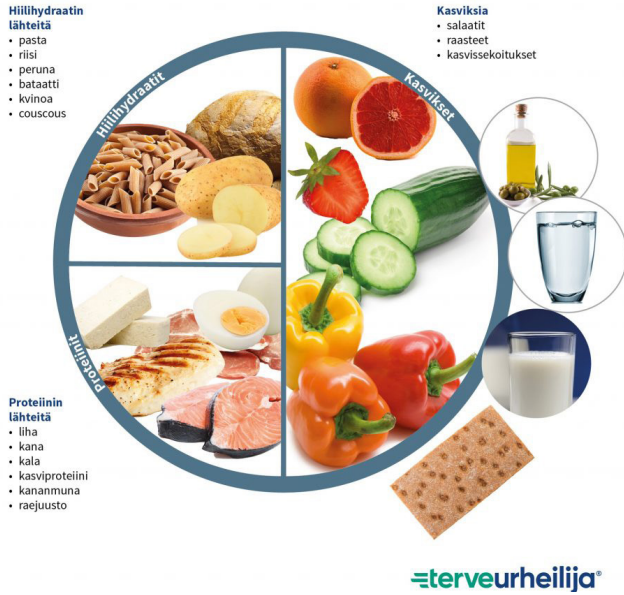
esimerkkeinä ruokaan ja syömiseen liittyvissä asioissa, sekä ravitsemustiedon levittämisessä.^{4,5} Heidän asenteensa ruokaa kohtaan siirtyvät helposti myös urheilijoihin.

Urheilijan ravitsemuksessa keskeisiä lähtökohtia ovat riittävä energiansaanti sekä aterioiden järkevä ajoitus. Oikeanlaisten lautasmallien (kuvat 1–3) hyödyntämisellä aterioiden kokoamisessa ja riittävän tiheällä ateriarhythmillä päästään urheiluravitsemuksessa jo pitkälle. Lautasmallit ovat yksinkertaisia ja käytännönläheisiä apukeinoja aterioiden koostamiseen.⁶ Niitä voidaan käyttää apuna varmistamaan, että energiaa ja ravintoaineita saadaan riittävästi tarvetta vastaavista lähteistä. Lautasmallit ovat tarkoituksella erilaisia eri harjoituspäiville. Tämä johtuu siitä, että urheilijan energiankulutus tavallisesti vaihtelee harjoitusviikon sisältöjen mukaisesti. Harjoituspäivän tehollisen tai määrällisen kuormittavuuden kasvaessa hiilihydraatin lähteiden osuus lautasella kasvaa ja kasvisten osuus pienenee. Proteiinin tarpeeseen harjoittelukuormituksen muuttuminen ei juurikaan vaikuta. Hiilihydraatin lähteiden riittävää nauttimista on hyvä korostaa urheilijoille muutenkin, sillä hiilihydraatit ovat urheilijalle tärkein energianlähde.

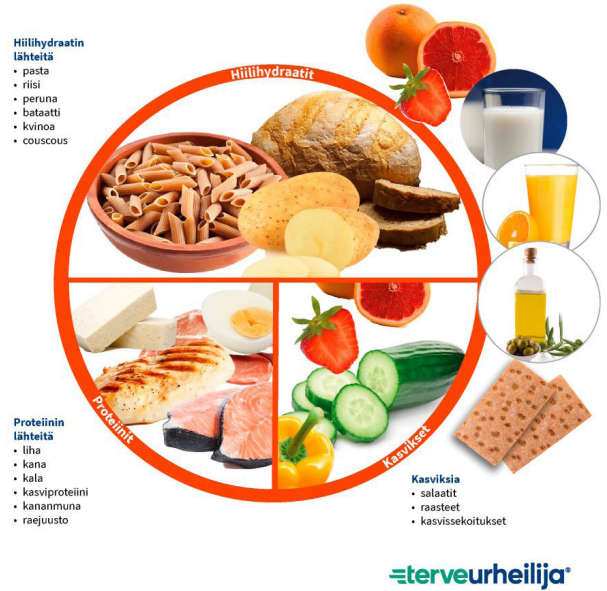
Syömisen tulee lisäksi olla riittävän joustavaa, eikä turhia kieltoja ja rajoituksia tulisi olla, sillä usein tiukat kiellot johtavat siihen, että syömisen rentous häviää ja siihen aletaan kiinnittää liikaa huomiota, jolloin myös syömisen häiriintymisen riski kasvaa. Urheilijankaan ei näin ollen tarvitse, eikä kannata poistaa ruokavaliostaan kaikkia herkkuja. Niiden syöminen pysyy automaattisesti hallittuna, kun aterioilla syödään riittävästi kunnon ruokaa, eikä ateriovälillä anneta kasvaa liian pitkäksi (yli 3–4 tunnin). Liian pitkien aterioväliden tai liian pienien aterioiden aiheuttama nälkä puolestaan helposti ajaa kenet tahansa napostelemaan aterioiden välillä.

Valmentajan kannattaa pitää silmällä, että kyseiset ravitsemusneuvot siirtyvät myös käytäntöön. Esimerkiksi leireillä on hyvä paikka tarkastella, miten urheilijat syövät ja tarvittaessa keskustella heidän kanssaan asiasta. Hälytyskellojen tulisi soida, jos valmentaja ei koskaan näe urheilijoidensa syömistä. Toistuvat selittelyt siitä, että esimerkiksi välipalaa ei ole mukana, koska urheilija on jo syönyt, voivat olla ensimmäisiä merkkejä siitä, että syömiskäyttäytymisessä on tapahtumassa negatiivisia muutoksia.

Kevyen harjoituspäivän lautasmalli



Raskaan harjoituspäivän/kilpailupäivän lautasmalli



Kohtuukuormitteisen harjoituspäivän lautasmalli



Kuvat 1–3: urheilijan lautasmallit⁶

Valmentaja VOI vaikuttaa siihen, mitä urheilija ajattelee ravitsemuksesta, kehonpainostaan ja syömiskäyttäytymisestään.

Kaikki ruoka sopii, jos ei ole terveydellistä syytä sitä vältellä. Ei ole hyviä ja huonoja ruoka-aineita. Monipuolinen kokonaisuus ratkaisee, ei hifistely ja rajoittaminen.

Yksinkertainen viesti: Riittävä ja monipuolinen ravinto parantaa suorituskykyä, ehkäisee vammoja, nopeuttaa palautumista sekä ylläpitää tervettä kehonpainoa.

Terveyttä ja suorituskykyä tukeva ravitsemus ei tarkoita erikoisuuksien etsimistä.¹

Yhteyden ottaminen urheilijan perheeseen

Kun valmentaja huomaa tai epäilee nuoren urheilijan syömisen häiriintyneen, on hyvä olla pikaisesti yhteydessä hänen vanhempiinsa ja kertoa havainnoistaan. Valmentajan ja vanhempien yhteistyö auttaa jakamaan vastuuta nuoren tilanteesta. Jos urheilija on täysi-ikäinen, kannattaa motivoida häntä itse kertomaan asiasta jollekin – esimerkiksi vanhemmille, tai suoraan alan asiantuntijalle.

Jos urheilija ehdottomasti kieltää valmentajaa olemasta yhteydessä vanhempiin, on hyvä siirtää yhteydenottaminen ajankohtaan, jolloin urheilija on siihen valmis. Jos tilanne on jo kuitenkin vakava (esimerkiksi merkittävä laihtuminen ja/tai

muut selkeät ja vakavat oireet), ei yhteydenottoa voi lykätä. Tällöin on tärkeää, että se pyritään tekemään niin hyvässä yhteistyössä nuoren kanssa kuin mahdollista. Tällaisessa tilanteessa aikuisen on otettava vastuu ja toimittava tilanteen edellyttämällä tavalla, vaikka se saattaisikin saada nuoren suuttumaan valmentajalle. Kun akuutti tilanne on ohi, sairastuneet ovat lähes poikkeuksetta kiitollisia ankarastakin puuttumisesta, koska ymmärtävät että heidän olisi käynyt huonosti ilman sitä. Vaikka tilanne ei olisi näin akuutti, on hyvä muistaa, että mitä pikemmin urheilijan oireiluun puututaan, sitä paremmin ja nopeammin hän yleensä toipuu.

Urheilijan ohjaaminen hoitoon

Jos urheilijan oireet eivät ala helpottua muutamassa viikossa, on tärkeää ohjata hänet hoitoon terveydenhuollon ammattilaisten piiriin. Valmentajien, valmennustiimin jäsenten, opettajien, vanhempien ja muun urheilijan lähipiirin kannattaa rohkeasti ja määrätietoisesti kannustaa urheilijaa hakeutumaan hoitoon. He voivat myös itse ottaa yhteyttä hoitaviin tahoihin, jolloin urheilijan kynnys avun piiriin hakeutumisesta saattaa helpottua. Hoitoon ohjaamisessa on hyvä muistaa, että mitä pikemmin syömishäiriöoireiluun puututaan, sitä parempi ja nopeampi on yleensä myös toipumisennuste.

Urheilijan iästä riippuen ensimmäinen hoitava taho on kouluterveydenhoitaja tai -lääkäri, opiskelijaterveydenhuolto tai työterveyslääkäri. Jos urheilija ei ole näiden hoitoyksiköiden palveluiden piirissä, löytyy nopein apu terveyskeskuslääkäriin vastaanotolta. Lievä ja keskivaikea oireilu voidaan hoitaa perusterveydenhuollossa, mutta jos oireet eivät ala vähentyä 2–3 kuukauden sisällä, hoitava lääkäri arvioi erikoissairaanhoidon tarpeen.

Eri paikkakunnilla on usein keskussairaalan yhteydessä joko syömishäiriöiden hoitoon erikoistunut yksikkö tai tiimi, josta saa tietoa ottamalla yhteyttä kyseiseen hoitopaikkaan. Kyseisiin yksiköihin tarvitaan yleensä lääkärin lähete. Näistä potilaat ohjautuvat jatkohoitoon KELA:n kustantamiin yksityisen terapeutin antamiin psykoterapioihin, psykiatrian poliklinikoille tai julkisen sektorin syömishäiriöyksikköön, joita on Suomessa muutamia. Lisäksi esimerkiksi Helsingissä toimii yksityinen Syömishäiriökeskus, johon pääsee hoitoon myös ilman lähetettä.

On tärkeää, että valmentaja on kiinnostunut urheilijasta myös hoitajakson aikana ja sen jälkeen. On hyvä osoittaa, että välittää urheilijasta myös silloin, kun hän ei pääse harjoituksiin

mukaan. Näin myös mahdollinen täysipainoinen paluu lajin pariin sujuu helpommin.

Harjoittelun keskeyttäminen

Kannusta joustavuuteen harjoittelussa. Säännöllisyys on tarpeen, mutta myös kyky joustaa tarvittaessa. Joskus on hyvä jättää harjoitukset välistä. Tasapaino harjoittelun ja muiden elämään kuuluvien aktiviteettien suhteen on tarpeellista, kuten tasapaino harjoittelun ja syömisen kanssa.¹

Urheilija voi jatkaa harjoittelua, jos hänen syömishäiriöoireilunsa on lievää, mutta harjoittelua on kuitenkin järkevää keventää. Lieviinkin syömisen häiriöihin liittyy liian vähäistä tai päivätasolla epätasaisesti jakaantuvaa energiansaantia. Tämän seurauksena erityisesti kovatehoinen harjoittelu voi olla sairastuneelle fyysisen suorituskyvyn kannalta pikemminkin haitallista kuin hyödyllistä. Pitkällä aikavälillä tämä energiansaannin epätasapaino on eräs puutteellisen palautumisen osatekijä. Energiavajeessa urheilija tyypillisesti kykenee kohtuutehoiseen harjoitteluun, mutta etenkin kovatehoisessa rasituksessa suorituskyvyn heikentyminen on selkeää. Rasitusta tulisi siis vähentää pienentämällä harjoittelun tehoa. Kestävyydurheilijoiden on hyvä välttää pitkiä lenkkejä niiden suuren energiankulutuksen ja siten syömishäiriöoireita pahentavan luonteen vuoksi.

Harjoittelun keskeyttäminen tulee ajankohtaiseksi, jos urheilijan tila jatkuvasti heikkenee ja on selvät lääketieteelliset perusteet lopettaa urheilu joksikin aikaa. Tällainen tilanne on esimerkiksi silloin, kun urheilijan painoindeksi laskee alle 17:ään, hän osoittaa selviä väsymisen merkkejä jo lyhyen harjoittelun jälkeen, hänelle tulee rytmihäiriöitä tai muita vakavia somaattisia oireita, tai hän pyörtyy harjoituksissa. Harjoittelun jatkamisesta on hyvä konsultoida lääkäriä. Joillakin sairastuneilla urheilun jatkaminen ylläpitää paineita, jotka voimistavat ahdistusta sekä syömishäiriöoireita. Tällöin tilanne tulee rauhoittaa ja sallia sairastuneen keskittää energiansa toipumiseen.

Harjoittelun keskeyttämisen perusteena voi olla myös valmentajan huoli urheilijasta. Jos sairaalle urheilijalle sattuu jotakin harjoitusten aikana, on valmentaja siitä vastuussa. Tämä on riittävä peruste kehottaa urheilijaa pitämään tauko harjoittelussaan, kunnes vointi sen taas turvallisesti sallii.

Terveen ja asianmukaisen harjoittelun pitäisi parantaa urheilijoidesi herkkyyttä ja kykyä rentoutua, ei uuvuttaa heitä.¹

Tue realistisia tavoitteita välttääksesi ylikuntoa ja henkistä romahtamista. Anna urheilijan tavoitella omaa parastaan terveen harjoittelun ja hyvän ravitsemuksen avulla.¹

Miten valmentaja voi ennaltaehkäistä syömishäiriöiden syntymistä?

Vuorovaikutus ja sanamuotojen valinta valmennustilanteissa

Koska valmentaja on tärkeässä asemassa urheilijan elämässä, hänen sanoillaan on suuri painoarvo. Tämän vuoksi on tärkeää, että valmentaja harkitsee tarkasti, millä tavalla puhuu urheilijan kehosta ja esimerkiksi painonpudotuksen tarpeesta. Halventavia ja kritisoivia ilmauksia tulee välttää kaikissa tilanteissa. Palaute annetaan

kohteliaassa, ystävällisessä ja hienotunteisessa muodossa, sekä aina kahden kesken. Ilmoitustaululle laitettavia tuloksia ja niihin liittyviä ohjeita olisi hyvä välttää kokonaan. Tämä vaatii joskus valmentajalta hienoista verbaaliakrobatiaa, mutta ei-loukkaavan ilmaisutavan löytäminen on välttämätöntä. Herkässä iässä olevaa nuorta hänen kehoonsa kohdistuva kritiikki haavoittaa helposti, mikä aiheuttaa helposti myös syömiskäyttäytymisen häiriintymistä.

Muista, ettei täydellistä vuorovaikutusta ole olemassakaan, riittävän hyvä riittää. Älä ole itsellesi liian ankara. Vuorovaikutus saa olla itsesi näköistä ja aitoa. Kun siitä välittyy se, että oikeasti välität valmentamastasi ihmisestä, päästään jo hyvin pitkälle.

Joskus valmennustilanteissa sanavalinnat tai muut teot menevät pieleen, vaikkei sitä tekisi tahallaan. Tällöin anteeksi pyytäminen kuuluu vastuunkantavan valmentajan rooliin. Jos esimerkiksi huomaat urheilijoilla häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä, mieti valmennuskulttuurin roolia sekä omaa rooliasi. Voiko näillä olla tekemistä asian kanssa? Jos tunnistat, että valmennuksella voi olla tekemistä urheilijan käytösmallien kanssa, myönnä rehellisesti virheesi. On tärkeää, että valmentaja oppii mahdollisista virheistään ja pyytää anteeksi urheilijalta, sekä huolehtii, että asia hoidettaisiin kunnialla loppuun asti.

Urheilijan kokonaisvaltainen valmentaminen

Kaikessa valmennuksessa on tärkeää, että urheilijaa valmennettaisiin kokonaisvaltaisesti. Tällöin toiminnan keskiössä nähtäisiin täysipainoisesti ihminen, eikä ainoastaan urheilija. Jokaisella meistä on omat taustamme ja elämäntilanteemme, jotka väistämättä vaikuttavat myös siihen, miksi ja miten urheilemme. Siksi olisi tärkeää valmennuksessa huomioida ihmisen biologiset, psykologiset ja sosiaaliset puolet fyysisten ominaisuuksien ohella. Tämä linkittyy myös urheilijan häiriintyneen syömisen ennaltaehkäisyyn.

Kun urheilijaa valmentaa kokonaisvaltaisesti, oppii hänet tuntemaan paremmin ja huomaa helpommin, jos esimerkiksi urheilijan käytöksessä tapahtuu muutoksia, jotka heijastuvat myös syömiseen. Kun urheilijan oppii tuntemaan



pintaa syvemmältä, ei niin helposti tee myöskään yleistyksiä, jotka ovat tyypillisiä isoja joukkueita valmennettaessa. Pintapuolisesti urheilijansa tunteva voi esimerkiksi ajatella, että joukkueen hölösuulla ei varmasti ole mitään haasteita itsetuntonsa ja syömisensä kanssa, mutta hiljaisemmalla keskittyjällä voi olla. Todellisuudessa tilanne voikin olla ihan toisin, minkä vuoksi ulkokuoren ei koskaan saisi antaa vaikuttaa liikaa.

Kun urheilijan tuntee paremmin, helpottuu myös tuen osoittaminen ja välittäminen sekä myös oikeanlaisten sanojen valinta valmennustilanteissa. On tärkeää muistaa, että valmentajan sanomisilla, eleillä, ilmeillä, käyttäytymisellä, sekä muulla vastaavalla sanattomalla viestinnällä on urheilijoille suuri merkitys. Heille on tärkeää, että valmentaja hyväksyy heidät ja arvostaa heidän suorituksiaan – juuri sellaisina kuin ne ovat.

Kokonaisvaltaisesti valmentava valmentaja ymmärtää myös, ettei urheilijan niskaan kannata kaataa valtavia menestyspaineita, jos haluaa tämän suoriutuvan mahdollisimman hyvin. Valmentajan tulisi auttaa urheilijaa realististen tavoitteiden asettamisessa, eikä itse myöskään luoda ulkopuolelta liian kovia paineita. On tärkeää myös tarkastella sitä, miten urheilija reagoi paineeseen. Häiriintynyt syöminen voi toimia suorituspaineiden hallinnan keinona, jos urheilija kokee, että hänellä ei ole muita, parempia keinoja tähän.

Järkevien painonhallintaohjeiden antaminen

Yleinen suositus on, että valmentaja ei puhu urheilijalle laihduttamisesta. Valmentajan on tärkeää ymmärtää, että urheilijan painonhallinta ja hyvä kehon koostumus muodostuu vuosien aikana terveellisen ruokavalion ja harjoittelun yhteisvaikutuksena. Nopea laihdutus heikentää suorituskykyä, koska sen aiheuttaa suuri energiavaje. Tämä johtaa väistämättä lihasmassan menetykseen, eikä siihen liity pysyviä, matalamman painon ylläpitoon tarvittavia muutoksia. On harhaluulo, että laihdutustulos voisi säilyä pysyvästi vain ”nykäisemällä se alaspäin”, ilman pysyviä muutoksia ruokailutottumuksissa. Koska pysyvät muutokset ovat urheilijan matalammalle painolle joka tapauksessa välttämättömiä, tulee niitä pitää lähtökohtana painonhallinnassa alusta alkaen.

Myöskään ylipainoisen urheilijan kohdalla laihdutusohjeiden antamista ei suositella, vaan häntä tuetaan noudattamaan urheilijan terveyttä ja suorituskykyä tukevaa ruokavaliota, joka samalla myös ohjaa hitaaseen painonlaskuun. Lisäksi urheilijan harjoitusohjelmaa voidaan tarkastella ja lisätä sinne aiempaa enemmän esimerkiksi omatoimisia harjoituksia. Tässäkin yhteydessä siis painosta ei tarvitse puhua. Järkevästi toteutetut muutokset ruokavaliossa ja harjoittelussa laskevat urheilijan painoa kyllä ajan kanssa itsestään – ilman, että urheilijan painosta olisi pakko tehdä iso asiaa. Jos urheilijalla on oikeasti lajisuorituksen ja -harjoittelun kannalta ylipainoa, todennäköisesti kyseinen urheilija joka tapauksessa tietää sen. Jos valmentaja vielä nostaa asian erikseen esille, urheilijan kokemat riittämättömyyden ja arvottomuuden tunteet vain lisääntyvät.⁷

Valmentajan on hyvä miettiä ennen minkäänlaisten painoon liittyvien kommenttien antoa, kuinka hyvin hän tuntee urheilijansa. Voiko hän olla varma, että tuntee jokaisen joukkueensa urheilijan niin hyvin, että voi kommentoida painoon liittyviä asioita? Jollakin urheilijoista voi olla esimerkiksi takanaan traumaattisia kokemuksia, jotka ovat järkyttäneet urheilijaa pahasti. Laihdutuskehotus voi tällaiselle urheilijalle olla viimeinen niitti, josta suurempi ongelmavyöhyke, tässä yhteydessä syömishäiriökierre, voi lähteä liikkeelle.

Jos valmentaja päättää kuitenkin kehottaa urheilijaa tarkkailemaan painoaan, on tärkeää yhdistää siihen yksityiskohtaiset ohjeet siitä, miten urheilija voi sen tehdä. Tässä tulee konsultoida ravitsemusasiantuntijaa, joka käy tilanteen läpi urheilijan kanssa ja tarvittaessa laatii urheilijalle esimerkkiruokavalion.

Viimeistään tässä yhteydessä on huolehdittava, että urheilija myös ymmärtää eri ruokien ja ravintoaineiden ravitsemuksellisia merkityksiä, eikä ainoastaan ruoan energiapitoisuuksia. Urheilijan tulee ymmärtää, että pystyäkseen olemaan hyvä ja kehittynyt urheilija, hän tarvitsee riittävän määrän ravintoa ja energiaa. Jos urheilijaa kehoitetaan pudottamaan painoaan ilman selkeitä ohjeita, saattaa hän tehdä sen tavalla, joka vaarantaa hänen hyvinvointinsa. Tämän vuoksi on tärkeää varmistaa, että ohjeet ovat selkeät ja urheilija on varmasti ymmärtänyt ne. Jos urheilijalle annetaan vain ylimalkaisia laihdutuskehotuksia, on hän internetistä sekä naistenlehdistä saatavan - usein kyseenalaisen - informaation varassa ja täten riskissä omaksua syömishäiriöille altistavia syömisen malleja.

Yleisesti laihdutuskehotuksia tulee käyttää säästeliäästi ja aina perustella ne tarkasti. Ohimennen annettuja heittoja tulee välttää kaikissa tilanteissa, sillä pienetkin harkitsemattomuudet voivat jäädä urheilijan mieleen kaiheartamaan aiheuttaen suuria tuhoja. Valmentajan on tärkeää muistaa, että painonpudotus ei paranna urheilijan suorituskykyä, ellei kyse ole merkittävästä ylipainosta. Parin-kolmen kilon viilaamisella alaspäin ei ole olennaista merkitystä urheilijan suorituksen kannalta. Päinvastoin, jatkuva pyrkimys pudottaa muutama kilo voi vääristää urheilijan ruokavalion kohtalokkaalla tavalla ja heikentää urheilijan suorituskykyä dramaattisesti tai lopettaa urheiluran. Tällainen turha kilojen kanssa kamppailu on valitettavasti erittäin yleistä urheilijoiden keskuudessa ja tarpeettomasti aiheuttaa heille ongelmia sekä harjoitteluun että syömiseen.

Myös rasvaprocentin tarpeetonta mittaamista tulee välttää. Valmentajien tulisi pohtia mikä on se lisähyöty, joka rasvaprocentin mittaamisesta saadaan. Koska rasvaprocenttia voidaan pienentää myös syömällä liian vähän, se ei kuvaa kuntoa, harjoittelua tai näiden kehitystä. Se kuvastaa vain kehon koostumusta oman virhemarginaalinsa rajoissa, joten tämän havainnon informaatioarvoa tulisi miettiä. Jos menetelmää halutaan käyttää, on tärkeää, että mittauksen suorittaa aina sama, siihen koulutettu mittauksen satunnaisvirheen ymmärtävä ammattihenkilö. Lisäksi mittaukset tulee aina tehdä samassa paikassa ja muutenkin mahdollisimman vakioituissa olosuhteissa (kellonaika, edeltävä syöminen ja harjoittelu jne.). Tulosten tulkinnassa on hyvä olla mukana ravitsemuksen ammattilainen, joka osaa tarvittaessa vastata urheilijaa mietityttäviin kysymyksiin.

Joukkueen ”painokulttuurin” luominen terveyttä tukevaksi

Usein joukkueen pukuhuoneessa käy vilkas keskustelu kiloista ja ruokavalioista. Tämä heijastaa joukkueessa vallalla olevaa suhtautumista kyseisiin asioihin. Valmentaja voi keskusteluun osallistumalla pyrkiä ohjaamaan terveempään suuntaan joukkueen suhtautumista kehon muotoon ja painoon. Jos joukkueen kulttuuriin kuuluu kilojen kauhistelu, on tällaista ajattelua vaikea kitkeä siinä vaiheessa, kun joku joukkueen jäsenistä on sairastunut syömishäiriöihin. Tämän vuoksi on hyvä jatkuvasti tuoda esille järkevää suhtautumista painoon ja ravitsemukseen. Valmentaja voi ilmaista urheilijoille tällaisten keskusteluiden yhteydessä huolensa siitä, miten urheilijat jaksavat harjoitella ja saavatko he riittävästi ja monipuolisesti ravintoa, jos ruokavalio on liian rajoitettu ja kevyt. Valmentajan oma asenne heijastuu hänen puheessaan rivien välistä, joten on tärkeää tarkistaa, millainen on oma suhtautuminen kilokeskusteluun.

On tärkeä myös painottaa urheilijoille, että sosiaalisessa mediassa jaettava kuvasto on usein hyvin epätodellista ja tarjoaa yleensä mahdottomia kehonkuvan malleja. Kuvia voidaan muokata ja parannella helposti mielin määrin, eikä se vaadi edes kummoisia kuvankäsittelytaitoja.

Valmentajan esimerkki korostuu myös sosiaalisessa mediassa. Ole johdonmukainen ja esimerkillinen toimissasi niin sosiaalisessa mediassa kuin kasvotusten tapahtuvissa vuorovaikutustilanteissa – samat periaatteet pätevät molempiin. Mieti, millaista sisältöä sosiaalisessa mediassa jaat ja miten reagoit urheilijoiden kuviin ja toimintoihin. Muista, että jakamasi sisältö ja kommentit voivat päätyä kenen tahansa nähtäville.

Kannusta urheilijaasi näkemään urheilu-ura osana suurempaa elämäkokonaisuutta, jossa itsestään huolehtiminen on koko elämän pituinen tavoite.¹



Käytännön työkaluja valmentajalle

Työkalu 1: Miten tunnistaa urheilijan häiriintynyt syömiskäyttäytyminen?

1. Kiinnitä huomiota, miten urheilija suhtautuu ruokaan, energiansaantiin ja painoon

→ Jatkuva ja pakonomainen ruoan, energiansaannin ja painon tarkkaileminen viittaavat syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen. Tarkkaile esimerkiksi seuraavia:

- syömisen suunnitteluun kuluu paljon aikaa
- ruokaostosten tekeminen on hidasta ja hankalaa
- pienikin painonnousu ahdistaa urheilijaa
- urheilija rajoittaa merkittävästi energiansaantiaan
- urheilija ylensyö
- urheilijassa on merkkejä oksentamisesta
- runsas ruokapuhe (voi kertoa nälästä)
- kielteinen ruokapuhe (voi kertoa ruokaan liittyvästä ahdistuksesta)
- ruoanlaittaminen ja ruoan tuputtaminen muille lisääntyy

2. Kiinnitä huomiota, miten urheilija suhtautuu kehoonsa ja painoonsa

→ Tyytymättömyys kehoon ja jatkuva virheiden löytäminen kehosta, sekä painon jatkuva kontrollointi viittaavat syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen. Tarkkaile esimerkiksi seuraavia:

- urheilija rajoittaa ruokavaliotaan (tai sen tiettyjä osia, esim. hiilihydraatteja) painonnousun pelossa
- laihtuminen saa urheilijassa aikaan suhteetonta onnistumisentunnetta
- urheilija puhuu kehostaan negatiiviseen sävyyn
- urheilija ei suostu punnitukseen, tai ahdistuu niistä
- urheilija kontrolloi painoaan kyseenalaisilla keinoilla

3. Kiinnitä huomiota urheilijan harjoitusohjelman ja ruokavalion noudattamiseen

→ Raja sopivan ja liian tiukan ruokavalion sekä harjoitusohjelman noudattamisen välillä on pieni. Valmentajana sinulla on kuitenkin kaikista parhaat eväät tunnistaa, onko urheilijan harjoittelu liiallista, vaiko normaalia. Reagoi viimeistään näihin:

- urheilija haluaa samanaikaisesti laihduttaa ja parantaa suorituskykyään
- paino ja ulkonäkö vaikuttavat urheilijan ruoka- ja harjoitusvalintoihin
- urheilija karsii ruokavaliostaan ruokia vailla terveydellistä syytä
- urheilijan tulokset eivät parane, vaikka hän harjoittelee aiempaa enemmän
- urheilijan on vaikea pitää lepopäiviä
- urheilija ylittää valmentajan antamia harjoittelusuosituksia
- urheilija on ärtynyt ja alakuloinen
- urheilija tekee myös muita asioita (mm. läksyt ja kotityöt) ankaran säntillisesti
- et koskaan näe, kun urheilija syö
 - urheilija saattaa esimerkiksi toistuvasti selitellä, että ei ole välipalaa mukana siksi, koska on jo syönyt

4. Kiinnitä huomiota urheilijan suhtautumiseen epäonnistumisiin ja menestyspaineisiin

→ Syömishäiriöoireilu heikentää urheilijan suorituskykyä ennemmin tai myöhemmin, mikä koettelee urheilijan itsetuntoa. Tarkkaile erityisesti seuraavia:

- urheilusuorituksen epäonnistuminen lähentelee katastrofia, urheilijan tunnereaktio on todella voimakas, eikä urheilija osaa asettaa pettymystä järkevään mittakaavaan
- urheilija on huonotuulinen, kiukkuinen tai itkuinen suorituksen jälkeen
- urheilija on vetäytynyt hiljaisuuteen suorituksen jälkeen, eikä suostu puhumaan suorituksesta
- urheilijan toipuminen pettymyksestä kestää hyvin kauan
- urheilija ei osaa käsitellä menestyspaineita ja asettaa täysin epärealistisia tavoitteita itselleen

5. Kiinnitä huomiota myös seuraaviin, ei ainoastaan urheilijoita koskeviin häiriintyneen syömiskäyttäytymisen varoitusmerkkeihin⁸:

- o nopea painonpudotus
- o laihtuminen, josta ei henkilö itse ole huolissaan
- o vaatimus saada muun perheen ruokavaliosta poikkeavaa ruokaa
- o yliterveellinen ruokavalio tai tiettyjen ruokaryhmien (esim. hiilihydraatit) välttely
- o liiallinen tai pakonomainen liikunta tai stressaantuminen, jos ei pääse liikkumaan
- o vääristynyt ruumiinkuva
- o tiheä punnitseminen
- o toistuvat wc-käynnit ruokailun jälkeen
- o ummetus, vatsakivut
- o kuukautishäiriöt (esim. kuukautisten alkamisen viivästyminen, epäsäännöllinen kierto, kuukautisten poisjäänti)
- o viivästynyt puberteetti
- o matala verenpaine, hidas syke
- o nestetasapainon häiriöt
- o heikotus, huimaus, pyöritys
- o sydämentykytys, rytmihäiriöt
- o mustelmaherkkyys
- o kylmänarkuus, palelu
- o kylmät raajat, sinerrys
- o kuiva ja kalpea iho, untuvainen lanugokarvoitus kasvoissa ja muualla kehossa
- o hampaiden kiilleauriot, väkisin oksentamisen merkit kitalaessa tms.
- o masentunut mieliala
- o lisääntyvä eristäytyminen

Työkalu 2: Mitä valmentajan tulisi tehdä, jos huomaa urheilijan syömiskäyttäytymisen häiriintyneen?

1. Keskustele urheilijan kanssa

- o On hyvin tärkeää ilmaista huolensa urheilijalle, sillä urheilija ei herkästi ota asiaa itse puheeksi
- o Varaudu siihen, että urheilija kieltää asian. Älä pelästy urheilijan voimakkaita reaktioita ja jätä asiaa kesken, vaan muista, että ne kuuluvat sairauteen
- o Keskustele aina kahden kesken, muiden kuullen asiasta puhuminen voi ahdistaa urheilijaa. Alaikäisen urheilijan kanssa keskusteluun voi ottaa mukaan toisen valmentajan tai muun luotetun aikuisen.

- o Älä koskaan syyllistä urheilijaa, vaan osoita huolesi empaattisesti, esimerkiksi näin:
 - Onko sinulla kaikki hyvin?
 - Olet ollut vähän masentuneen oloinen viime aikoina. Onko jokin hätänä?
- o Muistuta urheilijaa säännöllisesti riittävän syömisen tärkeydestä myös silloin, vaikka hän sanoisi kaiken olevan kunnossa
- o Jos urheilija on selvästi liian laiha, ohjaa häntä nostamaan painoaan (tarvittaessa ravitsemusasiantuntijan avulla)
- o Muista, että jo se, että osoitat huolesi, kertoo urheilijalle, että välität hänestä, mikä voi saada urheilijan miettimään uudelleen tilannettaan ja toimintatapojaan

2. Ota yhteyttä nuoren urheilijan perheeseen

- o Mitä nopeammin oireiluun puututaan, sen parempi se on urheilijan paranemisen kannalta

3. Ota ravitsemus- ja psyykinen valmennus osaksi urheilijoiden valmennusta viimeistään nyt

- o Helpoin alku on järjestää urheilijoille keskustelu-/luentotilaisuus häiriintyneen syömisen haitoista sekä suorituskykyä ja terveyttä tukevista ruokavalinnoista
- o Jatkossa ravitsemus- ja psyykinen valmennus on hyvä ujuttaa sopivissa kohdissa muun päivittäisvalmennuksen yhteyteen
- o Mieti, millaista esimerkkiä ravitsemusasioissa näytät itse urheilijoille
- o Mieti, millaista ravitsemustietoa välität urheilijoillesi

4. Auta urheilijaa hakemaan apua ja ohjaa hänet hoitoon

- o Voit kannustaa urheilijaa itse hakemaan apua, tai ottaa itse yhteyttä hoitaviin tahoihin
 - kouluterveydenhoitaja tai -lääkäri, YTHS, työterveyslääkäri, terveyskeskuslääkäri
 - jos oireet eivät vähene 2–3 kk sisällä, voi sairastunut tarvita erikoissairaanhoidon (esim. julkisen puolen syömishäiriöyksiköt, KELA:n kustantama yksityisen terapeutin antama psykoterapia, psykiatrian poliklinikka, Syömishäiriökeskus)

5. Muokkaa urheilijan harjoitusohjelmaa – keskeytä tarvittaessa harjoittelu

- Jos syömishäiriöoireilu on lievää, kevennä urheilijan harjoitusohjelmaa
- Poista kovatehoinen harjoittelu harjoitusohjelmasta
- Poista pitkät harjoitukset harjoitusohjelmasta
- Keskeytä urheilijan harjoittelu, jos hänen tilansa jatkaa heikkenemistä ja/tai on selvät lääketieteelliset perusteet lopettaa urheilu joksikin aikaa
 - esim. painoindeksi alle 17, väsymisen merkkejä jo lyhyen harjoittelun jälkeen, rytmihäiriöoireilu, pyörtyminen harjoituksissa
 - tällaisten tilanteiden jälkeen konsultoi lääkärin harjoittelun jatkamisesta
- Muista, että huolesi urheilijan tilanteesta on riittävä peruste harjoittelun kieltämiseen! Olet harjoituksissa kuitenkin vastuussa urheilijasta.

Työkalu 3: Miten valmentaja voi ennaltaehkäistä syömishäiriöiden syntymistä?

1. Kiinnitä huomiota valmennuksen vuorovaikutustilanteisiin ja sanamuotojen valintaan

- Valmenna ihmistä, älä vain urheilijaa
- Muista, että sanoillasi on urheilijalle iso painoarvo
- Jos kehosta ja painosta ei ole välttämätöntä puhua, ei niistä tarvitse puhua
- Älä koskaan puhu kehosta ja painosta halventavaan tai kritisoivaan sävyyn
- Jos paino- ja kehoasioista on tarpeen jutella urheilijan kanssa, tee se aina kahden kesken ja hienotunteisesti. Alaikäisen urheilijan kanssa keskusteluun voi ottaa mukaan toisen valmentajan tai muun luotetun aikuisen.
- Vältä aina esimerkiksi seuraavanlaisia sanomisia: ”Hei urheilijat, vaikka nyt on kesäloma, niin ihan joka päivä ei sitten tule syödä jätskiä.” ”Sun ei kyllä kannattaisi syödä hampurilaisia.”

2. Jos urheilijalle on annettava painonhallintaohjeita, anna hänelle järkeviä ohjeita, konsultoi tarvittaessa asiantuntijoita, äläkä missään nimessä jätä urheilijaa asian kanssa yksin

- Älä vaadi urheilijalta nopeaa painonpudotusta, vaan ohjaa häntä kohti järkeviä ja laadukkaita ruokavalintoja
- Älä pidä painoa keskiössä – se kyllä tasoittuu, kun ruoka- ja harjoitusvalinnat ovat järkeviä
- Älä koskaan jätä urheilijaa ilman yksityiskohtaisia ohjeita painonpudotuksesta. Muutoin hän kyllä löytää netistä epäterveitä keinoja, joilla painoa voisi pudottaa
- Huolehdi, että urheilija ymmärtää, mihin erilaisia ravintoaineita ja ruokia tarvitaan
- Perustele laihdutuskehotukset tarkasti, jos niille on oikea tarve
- Muista, ettei parin kilon painonpudotus paranna automaattisesti suorituskykyä
- Vältä rasvaprosentin tarpeetonta mittaamista – mittaa vain, jos siitä on oikeasti lisähyötyä urheilijalle

3. Huolehdi, että joukkueen keskusteluissa painosta ja ruokavaliosta puhutaan järkevään ja rakentavaan sävyyn; tarkista oma asenteesi ja ohjaa keskusteluja tarvittaessa terveempään suuntaan

Kyselytyökaluja urheilijan tilan arvioimiseen:

Oheiset kaksi kyselyä ovat tässä valmentajan apukeinoiksi, auttamaan siinä vaiheessa, kun on herännyt selkeä huoli siitä, että urheilijoiden syömiskäyttäytymisessä voi olla ongelmia. Niitä ei tulisi käyttää rutiinikäytössä ja toistuvasti.

Syömishäiriö on hyvin arkaluontoinen asia, ja siksi onkin aina oltava varovainen, ettei liiallisella asian esiintuomisella ala ennemminkin edistää ongelmaa. Esimerkiksi jos liian usein käyttäisi tällaisia kyselyitä vahtimaan urheilijoiden syömiskäyttäytymistä, voisi pahimmillaan jopa väkisin tuoda syömishäiriöajatuksia urheilijoille. Käytä kyselyitä siis tarkan harkintasi mukaan ja mieluiten selkeään tarpeeseen, eikä toistuvaan ennakkokartoitukseen.

Kysely 1.

Urheilijan tilaa voi arvioida esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

1. Onko painossasi tapahtunut muutoksia viime aikoina?

- Suuret painonmuutokset ylös- tai alaspäin viittaavat syömisongelmiin
- Otetaan ylös tarkat painolukemat. Mikäli ongelmaa epäillään, voi urheilijan ohjata esimerkiksi terveydenhoitajan luokse painon seurantaan

2. Miten syöt tavallisesti? Mitä söit eilen?

- Pyritään saamaan käsitys urheilijan ruokatottumuksista. Vastausten perusteella pyritään päättämään syökö urheilija riittävästi ja varmistamaan ettei hän alisyö.

3. Ahmitko koskaan suuria määriä ruokaa lyhyessä ajassa? Tuntuuko sinusta, ettet aina pysty hallitsemaan syömäsi ruoan määrää?

- Silloin tällöin tapahtuva ylisyöminen on normaalia. Jos ahmimiseen kuitenkin liittyy hallinnanmenettämisentunnetta ("syön ja syön enkä pysty lopettamaan ennen kuin vatsaani sattuu"), saattaa kyseessä olla syömishäiriö.

4. Oletko koskaan oksentanut, käyttänyt ulostus- tai nesteenoistolääkkeitä, laihduttamis- tai painonhallintatarkoituksessa?

- Jos vastaus on kyllä, on kyseessä syömishäiriöoireilu, mistä urheilijaa täytyy kehottaa luopumaan mahdollisimman pian ja kertoa, millaista vahinkoa hän keholleen näillä toimilla aiheuttaa.

5. Harjoitteletko enemmän kuin ohjelmaasi kuuluu? Pidätkö kiinni sovituista lepopäivistä? Kuinka paljon harjoittelet yksin (joukkueläjien urheilija)?

- Tavoitteena on selvittää yliharjoitteleeko urheilija. Yliharjoittelu liittyy usein syömis- ja ahdistushäiriöön sekä masennukseen.

6. Mitä mieltä olet ulkonäöstäsi/painostasi?

- Tavoitteena on selvittää, onko urheilijalla epärealistisen negatiivinen käsitys kehostaan. Negatiivinen suhtautuminen omaan kehoon altistaa urheilijan terveyttä vahingoittaville laihdutuskeinoille. On tärkeää ohjata urheilija suhtautumaan myönteisesti itseensä ja kehoonsa. Urheilijan kehoon liittyvät kommentit eivät koskaan saa olla loukkaavia, vaan aina hienotunteisesti esitettyjä.

7. Ovatko kuukautisesi säännölliset?

- Liiallinen harjoittelu ja syömisongelmat aiheuttavat kuukautisten poisjäämisen, josta seuraa mm. luuston haurastumista ja siitä puolestaan mm. rasisurmumia.

Jos urheilijan vastaukset antavat aihetta epäillä syömishäiriötä, voi lähemmin tarkastella:

a. Paljonko urheilija harjoittelee muihin verrattuna?

- Syömishäiriöihin sairastuneet tyypillisesti yliharjoittelevat pyrkiessään kompensoimaan sairautensa aiheuttamaan suorituksen heikkenemistä. Yliharjoittelu puolestaan heikentää hänen tilaansa entisestään ja urheilija voi löytää itsensä kierteestä, jota ei osaa yksin katkaista.

b. Kuinka ahdistusherkkä urheilija on kilpailutilanteissa?

- Jos urheilija saa suhteettoman tunnereaktion epäonnistuneen suorituksen jälkeen, merkitsee se kasvanutta ahdistusherkkyyttä. Tämä on aina merkki siitä, että urheilija tarvitsee vähintään keskustelutuokion valmentajan kanssa. Syömishäiriöihin sairastuneille kohonnut ahdistuneisuus on tavallista.

c. Millaiseksi urheilija arvioi suorituksensa?

- Jos urheilija on jatkuvasti tyytymätön suoritukseensa riippumatta siitä, miten hyvin se meni, on aihetta puuttua asiaan ja auttaa häntä näkemään asia realistisessa valossa. Syömishäiriöiselle on tyypillistä oman itsensä ja omien suoritusten rankka aliarviointi.

d. Liikuntaan, syömiseen, kehon muotoon, painoon liittyvät pakkomielleet ja rituaalit

- Pakkomielleiden tunnistaa siitä, että jos ei suunniteltua toimintoa päästä toteuttamaan,

tulee suhteeton kiukunpuuska, raivokohtaus tai ahdistuskohtaus. Terveellä ihmisellä löytyy toiminnassaan joustoa.

Kysely 2.

Urheilijan tilaa voi arvioida myös seuraavien kysymysten avulla. Kysymykset kuuluvat SCOFF-syömishäiriöseulaan⁸:

1) Yritätkö oksentaa, jos tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?
2) Huolestuttaako sinua ajatus, ettet pysty enää hallitsemaan syömisesi määrää?
3) Oletko laihtunut yli kuusi kiloa viimeisen kolmen kuukauden aikana?
4) Uskotko olevasi lihava, vaikka olisitkin muiden mielestä laiha?
5) Hallitseeke ruoka tai ruoan ajattelu elämäsi?

Kysymysten tulkinnessa kaksi kyllä-vastausta edellä oleviin viiteen kysymykseen herättää epäilyn syömishäiriöstä.

Hyviä materiaaleja valmentajan tueksi

Internet:

Oman Elämänsä Urheilija -somekanavat:

www.facebook.com/oeu2020

www.twitter.com/oeu_2020

www.instagram.com/oeu_2020/

Syömishäiriökeskuksen nettisivut: tietoa syömishäiriöistä ja niiden hoidosta, hoitoon liittyviä yhteystietoja.

<https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/>

Syömishäiriökeskuksen blogisivu Omenatupa:

pohdintaa syömishäiriöistä, hoidosta ja kuntoutuksesta – myös urheilijanäkökulmasta.

<http://syomishairiokeskus.blogspot.com/>

Syömishäiriöliitto – SYLI ry

Syömishäiriöliitto edistää syömishäiriötietouden lisääntymistä yhteiskunnassa ja pyrkii poistamaan sairauteen liittyviä harhaluuloja. Liitto ylläpitää tervettä ruoka-, liikunta-, paino- ja kehopuhetta julkisessa hyvinvointikeskustelussa.

<https://syomishairioliitto.fi/>

Syömishäiriöliitto – SYLI ry: Miten siitä painosta sitten pitäisi puhua? -opas vastuulliseen painopuheeseen

<https://syomishairioliitto.fi/wp-content/uploads/Miten-siit%C3%A4-painosta-sitten-pit%C3%A4isi-puhua.pdf>

UKK-instituutin Terve Urheilija -ohjelma:

tutkittua tietoa valmennuksen tueksi aiheista vammojen ehkäisy, terveydenhuolto, harjoittelu ja ravitsemus.

<https://terveurheilija.fi/>

Ravitsemusasiantuntija Patrik Borgin nettisivut ja blogi

Tekstejä mm. urheiluravitsemuksesta ja syömisen haasteista

<http://www.patrikborg.fi/>

National Eating Disorders Collaboration:

kattava australialainen sivusto syömishäiriöistä ja niiden hoidosta – myös vinkkejä valmentajalle.

<https://www.nedc.com.au/>

<https://www.nedc.com.au/assets/NEDC-Resources/NEDC-Resource-Sport-and-Fitness.pdf>

National Eating Disorders Association: kattava amerikkalainen sivusto syömishäiriöistä ja niiden hoidosta – myös vinkkejä valmentajalle. <https://www.nationaleatingdisorders.org/> <https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/nedaw18/3.%20CoachandTrainerToolkit%20-%20Copy.pdf>

Itä-Suomen yliopisto, avoin yliopisto

Urheiluravitsemuksen perusopinnot verkko-opintoina

”Opinnoissa syvennytään urheiluravitsemukseen useasta eri näkökulmasta käsin ja tutkimustietoon pohjautuen. Opinnoissa perehdytään mm. eri lajien asettamiin ravitsemusfysiologisiin vaatimuksiin ja suorituskyvyn, palautumisen ja kehittymisen optimointiin, urheiluravitsemukseen eri ikäryhmissä, urheilijan syömiseen liittyviin ongelmiin sekä urheilijan psyykkiseen hyvinvointiin ja sen tukemiseen. Teoriatiedon syventämisen lisäksi opinnoissa painotetaan käytännönläheisyyttä.

Urheiluravitsemuksen opinnoilla pyritään vastaamaan siihen kysyntään ja tarpeeseen, joka liikunnan ja ravitsemuksen parissa toimivilla kentällä on. Kyseessä on Suomen ensimmäinen yliopistotasoinen laajempi koulutuskokonaisuus puhtaasti urheiluravitsemuksesta. Urheiluravitsemuksen asiantuntijoiden ohella opinnoissa mukana ovat myös useat eri urheilulääketieteen, urheilupsykologian, laihdutuksen ja painonhallinnan asiantuntijat. Asiantuntijaopetuksen ohessa tuntumaa urheilun arkeen tuovat videotallenteet, joissa maamme huippu-urheilijat kertovat näkemyksiään ja kokemuksiaan ravitsemuksen merkityksestä omassa lajissaan.”

Kirjoja:

Olen juuri syönyt – Läheiselläni on syömishäiriö. Anna Keski-Rahkonen, Pia Charpentier, Riikka Viljanen. 2. uudistettu painos 2020. Duodecim.

Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruoasta. Olli Ilander, Marika Laaksonen, Petteri Lindblad, Jaakko Mursu. 2014. VK-kustannus.

Irti ahminnasta – kohti tasapainoista suhdetta ruokaan. Anna Keski-Rahkonen, Katarina Meskanen, Minna Nalbantoglu. 2013. Duodecim.

Pysäytä tunnesyöminen. Katarina Meskanen. 2018. Tuuma.

Anoreksia – pako mielen vankilasta. Henna Lehtismäki-Hyvönen. 2016. Viisas Elämä.

Nälkäinen sydän – Parane bulimiasta. Pia Charpentier, Riikka Viljanen, Anna Keski-Rahkonen. 2016. Duodecim.

Oppaan lähteet

Pia Charpentierin, Syömishäiriökeskuksen johtajan, tekstit ja haastattelut oppaan materiaalien pohjalla, sekä lisäksi:

1. National Eating Disorder Association. Coach and Trainer Toolkit. <https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/nedaw18/3.%20CoachandTrainerToolkit%20-%20Copy.pdf>
2. Syömishäiriökeskus. Omenatupa: Usein kysyttyä – Kuinka ottaa syömishäiriö puheeksi. Omenatupa. <http://syomishairiokeskus.blogspot.com/2018/07/usein-kysyttya-kuinka-ottaa.html>
3. Heikkilä M. Nutrition knowledge and skills among young endurance athletes. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/309628>
4. Birkenhead KL, Slater G. A Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices. *Sports Med Auckl NZ*. 2015;45(11):1511-1522.
5. Heffner JL, Ogles BM, Gold E, Marsden K, Johnson M. Nutrition and eating in female college athletes: a survey of coaches. *Eat Disord*. 2003;11(3):209-220.
6. Urheilijan lautasmalli - Lautasmallit kulutuksen mukaan. Terveurheilija. <https://terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/urheilijan-lautasmalli/>
7. Syömishäiriöliitto - SYLI ry. Miten siitä painosta sitten pitäisi puhua? - opas vastuulliseen painopuheeseen. <https://syomishairioliitto.fi/wp-content/uploads/Miten-siit%C3%A4-painosta-sitten-pit%C3%A4isi-puhua.pdf>
8. Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50101>

Oppaan tekijät

Kirjoittajat:

Maria Heikkilä/Syömishäiriökeskus/Oman
Elämänsä Urheilija -projekti

Jouni Kuivalainen/Syömishäiriökeskus/Oman
Elämänsä Urheilija -projekti

Pia Charpentier/Syömishäiriökeskus

Oppaan tarkistus ja arviointi:

Siiri Korpiniitty/Syömishäiriökeskus

Helena Nenonen/Syömishäiriökeskus

Katri Mikkilä/Syömishäiriöliitto

Laura Manner/ Pääkaupunkiseudun
urheiluakatemia Urhea

Tatja Holm/ Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia
Urhea

Maarit Valtonen/Olympiakomitea

Lisäksi oppaan on arvioinut kaksi uransa
jo lopettanutta kilpaurheilijaa, jotka ovat
sairastaneet syömishäiriön.

Taitto:

Tomi Haaparanta

Kuvat:

Lähdemerkinnät kuvien kohdalla

Kuvat ilman lähdemerkintää: <https://pixabay.com/fi/>

Oman Elämänsä Urheilija

