

2013-03-18

## "Inte medveten om riskerna"

**70 procent av kvinnliga konditionsidrottare på elitnivå får inte i sig tillräckligt mycket energi, vilket kan leda till en rad allvarliga följder. Svenska Orienteringsförbundets magasin Skogssport har tagit del av en pågående studie där flera svenska landslagslöpare i orientering deltar.**

Gör man av med mer energi än vad man får i sig reagerar kroppen negativt. Vi kan kalla tillståndet låg energitäthet och det är allmänt känt att låg energitäthet kan leda till en rad allvarliga saker, låga nivåer av det kvinnliga könshormonet östrogen, menstruationsrubbnings och i förlängningen en urkalkning av skelettet.

I den pågående undersökningen ingår drygt 50 tävlingsaktiva kvinnor från uthållighetsidrotterna triathlon, medel- och långdistanslöpning, modern femkamp och orientering. En preliminär analys på 15 av deltagarna visar att 70 procent av kvinnorna befinner sig på fel sida om energigränsen.

– Många elitidrottare får i sig upp till 1 000 kalorier för lite varje dag. Det är klart att det inte håller i längden, säger Emma Lindblom, nutritionist på Riksidrottsförbundet. Det hittills preliminära resultatet både överraskar och bekymrar forskarna och elitidrottarna.

– Jag var inte alls medveten om dessa risker och tycker att det har varit en bristande information om ämnet. Det är positivt att lyfta frågan och prata om det, så att så många som möjligt blir medvetna om riskerna, säger Lilian Forsgren, landslagslöpare i orientering.

Även Lena Eliasson, som deltar i studien, tycker att det är bra att ämnet lyfts:

– Idag upplever jag att många av de kvinnliga idrottare jag träffar, inom olika uthållighetsidrotter, är långt ifrån att ha regelbunden och oproblematisk menstruationscykel och att det är jättebra om man vågar prata om det med varandra, säger hon.

*I Skogssport nummer 2-2013 kan du också läsa om*

- De stora svenska framgångarna på VM i skidororientering
- Tullinges lyckade arbete för att bredda verksamheten
- Den omfattande forskningen i jakten på det optimala löpsteget
- Den historiske junior-VM-vinnaren Matt Ogdens planer att flytta till Sverige.

Kommande nummer av Skogssport kommer den 19 april. Har du ingen prenumeration? [Då fixar du det här.](#)

Elitidrott är inte hälsosamt.

Skrevs av OL 2013-03-22 kl 13:18

[Anmäl](#)

Frågan är ju om någon blir bättre om hen får i sig dem extra-kalorier de skulle för hälsans skull. Om inte, så är det så att var elitidrott är sjuk "in nucleo".

Skrevs av Martin L 2013-03-22 kl 02:14

[Anmäl](#)

Till detta kan läggas Jonas Coltings teorier (som jag delar) att uthållighetsidrottare generellt æter för lite fett. Han anser att man därmed blir mer infektionskänslig.

Skrevs av Helsing 2013-03-21 kl 11:50

[Anmäl](#)

Man kan kanske prata med Stefan Branth om han vill vara kostexpert åt landslaget mm.

Skrevs av Anders 2013-03-20 kl 20:36

[Anmäl](#)

Det finns många fler biverkningar, själv tror jag tex hjärnblödning kan vara en. En del av elit orienterarna hoppas jag att mina döttrar inte ser när de är i duschen. De är helt enkelt mycket dåliga förebilder när man som förälder samtidigt försöker stärka tonårstjejerna i att de är fina och bra som de är och hur viktigt det är att äta ordentligt. Alla är vi olika men en öppnare debatt om vad som är hälsosamt och lönar sig i långa loppet är sunt både för elitdamerna och tonårstjejerna.

Skrevs av mor 2013-03-20 kl 18:03

[Anmäl](#)

Just ovan nämnda ämne har det pratats i tjuugo års tid både i tv, radio och tidningar så någon nyhet är det absolut inte.

Skrevs av Anders 2013-03-19 kl 15:55

[Anmäl](#)

Kan bara hålla med Mörkrädd, det är skrämmande.

Skrevs av Skrämnd 2013-03-19 kl 07:50

[Anmäl](#)

"Jag var inte alls medveten om dessa risker och tycker att det har varit en bristande information om ämnet". Är det inte allmän kunskap att veta att man ska äta ordentligt när man tränar och annars

13.11.13

"Inte medveten om riskerna" - PublicTemplates

mår man inte bra? Man blir ju mörkrädd.

Skrevs av Mörkrädd 2013-03-18 kl 16:23

[Anmäl](#)