Dagbladet

Metoderapport
SKUP 2021

En syk skinasjon

Bernt Jakob Oksnes, John Rasmussen,
Øyvind Godø og Jorun Gaarder

INNHOLD

INNLEDNING 1
1. Prosjektet tar form 1
2. METODE: KVALITATIV SPØRREUNDERSØKELSE 2
2.1 Kartlegging av landslagene 2
2.2 Omfanget av spiseforstyrrelser – dette fant vi 3
2.3 Kildehåndtering: Kvinnenes historier 3
2.4 Kildekritikken 3
3. METODE: RØNTGEN-UNDERSØKELSER 4
3.1 Funn i undersøkelses-data 4
3.2. Frykten for osteoporose 4
3.3 Journalisters unntak fra Personopplysningsloven 4
3.4 Tanken om røntgen-undersøkelser 5
3.5 Jakten på en DEXA-maskin og avtaler med røntgen-klinikker 5
3.6 Avtale med spesialist i geriatri 5
3.7 Rekruttering og samtykkeskjema 5
3.8 DEXA-målingen i tre byer 5
3.9 Røntgen-målingene - dette fant vi 6
3.10 Brev til deltakerne – og reaksjoner fra dem 6
3.11 Røntgen-målingene tolkes av fagpersoner 6
3.12 Internasjonalt blikk på funnene – og nye sammenstillinger 7
4. METODE: PSYKOLOGISKE TESTER 7
4.1 Juridiske og etiske avklaringer 7
4.2 Jakten på den beste undersøkelsen 8
4.3 Vektfobi og kroppsmisnøye 8
4.4 Skispesifikke spørsmål 9
4.5 Avtalen med legen og HiI 9
4.6 Rettighetsavklaringen og strafferundene 9
4.7 Databehandling 9
4.8 Rekrutteringen av deltakere 10
4.9 Test av spørsmålsbatteriene 10
4.10 Normtall 10
4.11 Utsendelsen av undersøkelsen 11
4.12 Motkrefter 11
4.13 Mer motstand: Samarbeidspartnere presset 11
4.14 Bedt om å droppe undersøkelsen 12
4.15 METODE: Psykometrisk og statistisk analyse 12
4.16 Journalistisk tilnærming til EDI - dette fant vi 12
4.17 Uavhengige vurderinger 13
4.18 Metode: Vurdering av påliteligheten ved undersøkelsen 13
4.19 Metode: Analyse av ski-spesifikke spørsmål – dette fant vi 13
4.20 Metode: Kryssanalyser 13
4.21 Undersøkelser av eldre aldersgruppe 14

5.METODE: HORMON-UNDERSØKELSER AV BLOD 14
5.1 Kunnskap om spiseforstyrrelsenes hormoner 14
5.2. Kontakt med laboratorium 15
5.3 Valg av hormoner knyttet til spiseforstyrrelser 15
5.4 Databehandleravtalen - taushetsplikt og anonymitet 15
5.5 Rekrutteringen 15
5.6 De spesielle analysene 16
5.7 Hormonundersøkelsene – dette fant vi 16
5.8 Ekstern ekspert tolker 16
6. METODE: TIDSLINJE 16
7. METODE: Å FINNE BARNS HISTORIER 17
8. METODE: PRESENTASJON OG FORMIDLING 17
9. SPESIELLE UTFORDRINGER OG ETISKE AVVEININGER 18
9.1 Helseopplysninger og respondenter under 18 år 18
9.2 Bruk av gavekort 18
9.3 Bruk av SoMe i rekruttering 19
9.4 Bildebruk 19
9.5 Kildehåndtering 19
9.6 Kunstig intelligens 19
10. KONSEKVENSER 20
11. ORGANISERING AV ARBEIDET 20

Dagbladet har avslørt omfattende forstyrret spiseatferd blant skiungdom, slankepress og alvorlige langtidsskader som følge av spiseforstyrrelser på toppen av norsk langrenn. Vi har brukt nye metoder som røntgenundersøkelser, psykologiske tester og svært avanserte hormonprøver for å dokumentere omfanget av problemet.

Forsidebilde: Bildet av tidligere langrennsløper Sissel Bjerkenås åpnet prosjektet om spiseforstyrrelser og forstyrret spiseatferd i det norske skimiljøet.
Foto: Hans Arne Vedlog

Disse leverer rapporten:
Journalister: **Bernt Jakob Oksnes, John Rasmussen, Øyvind Godø og Jorun Gaarder**

Disse har bidratt: Ola Strømman, Siri Gedde-Dahl, Hans Arne Vedlog, Bjørn Langsem, Marthe Nyløkken Helseth.

Oslo, 17. januar 2022

Kontaktadresse: Dagbladet, Postboks 1184, Sentrum, 0104 Oslo, jor@dagbladet.no, tlf 91600494

INNLEDNING

I 2019 fikk Dagbladet et anonymt brev om påståtte, utbredte problemer med spiseforstyrrelser på topplan og nedover klassene i norsk langrenn. Flere i skimiljøet snakket løst om det samme. I en kildesamtale vi gjorde i forbindelse med prosjektet «Glidens Pris» i 2019/20, var det en ski-mamma som sa til oss:

«Det neste dere bør se på, er spiseforstyrrelsene i langrenn. Vi har reist rundt på Norgescuprenn, og forholdene er grusomme der ute. Prestasjon går foran helse», fortalte hun.

Men det var bare påstander og enkelthistorier. Det fantes ikke forskningsdata på omfanget det siste tiåret.

«Problemene er verre enn noen gang i langrenn», hevdet professor Jorunn Sundgot-Borgen. Til svenske SVT sa hun: «Jeg blir helt skremt av alle telefonene jeg får (…) Jeg er alvorlig bekymret for alle de unge utøverne som blir liggende igjen i grøfta fordi de slanker seg syke.»

Ingen hadde noen gang gjort et journalistisk arbeid for å dokumentere omfanget av spiseforstyrrelser og forstyrret spiseatferd i vår nasjonalidrett. Vårt prosjekt hadde som formål å gjøre det.

I mer enn et år har Dagbladet, ved hjelp av nye journalistiske metoder og gjennom hundrevis av menneskemøter, undersøkt omfanget av forstyrret spiseatferd og spiseforstyrrelser i vår nasjonalsport langrenn – og skiskyting. Vi har foretatt røntgenmålinger, hormontester og omfattende psykologiske tester i jakten på dokumentasjon. Vi har også undersøkt langtidsvirkninger av flere års ernærings-underskudd blant utøverne.

Det vi fant, bekreftet ikke bare ryktene. Det var verre. Vi avdekket alvorlig fysisk og psykisk sykdom, underernæring og mangel på tiltak fra ski-myndighetene. Og vi gjorde det med journalistiske metoder som aldri før er blitt brukt, verken i Norge eller internasjonalt.

Resultatet ble 75 saker, og Dagbladets mest leste graveprosjekt noensinne. Denne rapporten handler om metodene vi brukte, utfordringene vi møtte ved å grave i idrettens skyggesider, hvilke funn vi gjorde og konsekvenser det fikk.

Arbeidet har ført til offentlige beklagelser, endring i trenerutdanningen og initiativ til granskinger.

1. Prosjektet tar form

Sommeren 2020 laget journalistene John Rasmussen og Bernt Jakob Oksnes den første prosjektbeskrivelsen. Her formulerte vi følgende problemstillinger:

Er det virkelig slik at forekomsten av spiseforstyrrelser på topplan og nedover i klassene i langrenn er - og har vært - høy? Stemmer det at flere har fått varige skader?

Etter hvert formet Dagbladet en gruppe på fire journalister som er sterke på ulike felt, på helsejournalistikk, sportsjournalistikk og gravejournalistikk. To av oss startet med systematiske søk i arkiver og kildesamtaler fra desember 2020 til mars 2021. Vi leverte så en 400 siders rapport internt. Hovedbudskapet i innledningen var:

> *«Det slår oss: Mer enn nok folk fra langrennsmiljøet, kjente og ukjente, har stått fram med spiseproblemer opp igjennom åra. Det er også mer enn nok folk som har synset om hvor utbredt problemene er - uten å slå i bordet med dokumentasjon.*
>
> *Så det å snakke med folk som forteller at de sliter, er ikke nok for oss nå. Vi må komme oss videre derfra. Vi må avdekke, undersøke og grave fram helt nye ting. Vi må legge fram dokumentasjon og komme dit ved hjelp av kreative, innovative metoder, sammen med tradisjonell journalistisk jobbing.»*

Rapporten listet også opp 20 kategorier av kilder. Alt fra leger på norske landslag de siste 15 år til trenere, psykologer og andre fagfolk som kjente skimiljøet fra innsiden eller hadde spesiell kompetanse på idrett og spiseforstyrrelser. Så var det å ta runden med bakgrunnssamtaler til et stort antall av disse.

En annen del av dokumentet var en tidslinje, fra slutten av 1970-tallet fram til i dag. Alt av medieoppslag og relevante studier fra inn- og utland om idrett og spiseforstyrrelser ble plottet inn. Slik skulle journalistene lære mest mulig om spiseforstyrrelses-faget. I et så komplekst felt, i krysningen psykiatri, ernæringsfysiologi, skjeletthelse og indremedisin, måtte vi ha kunnskapen i orden.

Gjennom denne jobben kunne vi også tidlig skaffe oss en oversikt over metoder vi eventuelt kunne bruke for å dokumentere spiseforstyrrelser og forstyrret spiseatferd. Dokumentet skulle også være et oppslagsverk over åpne og anonyme kilder for oss det neste året. Til slutt identifiserte vi 15 hovedprosjekter vi kunne undersøke. Vi gikk først tilbake til noe som skjedde på 1980-tallet.

2. METODE: KVALITATIV SPØRREUNDERSØKELSE

I 1982 tok de norske langrennskvinnene tre av fire gullmedaljer i VM i Oslo. Kvinnene ble ikke bare best i sporet, de ble nasjonale helter. De ble forbilder og medieyndlinger på en måte man ikke hadde sett før i norsk idrett på damesiden.

Men våre bakgrunnsintervjuer fortalte oss samtidig en annen historie: Dette var også en tid hvor en spesiell idé festet seg i toppen av norsk kvinnelangrenn. Idéen om at færre kilo ville gi bedre resultater. Noen av våre kilder pekte også på at slankepress og en styrt slanking fra den norske landslagsledelsen skal ha forekommet.

40 år senere ønsket vi å belyse hva som skjedde med denne generasjonen norske langrennshelter. Kunne Dagbladet gjennomføre en undersøkelse av samtlige av kvinnene fra denne tiårs-epoken på landslagene? Og vi tenkte allerede nå: Kan vi i neste omgang se på de langsiktige effektene av det disse kvinnene eventuelt hadde fått utsatt sin fysiske og mentale helse for? I mer enn et halvt år skulle vi undersøke omfanget av spiseforstyrrelser blant Norges fremste langrennskvinner på 1980-tallet.

2.1 Kartlegging av landslagene

Etter de nevnte bakgrunnssamtalene med langrennsløpere fra 1970-tallet og godt ut på 2000-tallet, konsentrerte vi oss om epoken 1978 til 1986. Utvalget var basert på informasjonen vi innhentet om at mange av disse landslagsløpere angivelig skal ha blitt syke av spiseforstyrrelser. Vi kartla hvilke utøvere som hadde vært på elite- og/eller juniorlandslag i langrenn i den nevnte perioden. Med hjelp fra Norges Skiforbund fikk vi en komplett oversikt.

Fra april 2021 kontaktet vi alle de 40 kvinnene som var på junior- og/eller elitelandslag i langrenn i epoken 1978 til 1986, for å kartlegge omfanget av spiseforstyrrelser, opplevd slankepress og bortfall av menstruasjon. Innledningsvis var det mange som ikke ville delta i undersøkelsen om så sensitive temaer.

Vi ga oss ikke, og brukte god tid med utøverne for å forklare formålet med undersøkelsen. Flere innså hvordan de kunne hjelpe dagens unge langrennsløpere ved å dele sine erfaringer og bidra til mer åpenhet og kunnskap. Derfor gikk stadig flere av de tidligere landslagsløperne fra å være avvisende til positive. Til slutt endte 31 av 40 opp med å delta i Dagbladets undersøkelse. Flertallet av utøverne deltok som åpne kilder gjennom muntlige, kvalitative intervjuer, med de samme hovedspørsmålene. De øvrige besvarte spørsmålene skriftlig og anonymt – og bidro til en mer representativ undersøkelse. Vi satt dermed med en undersøkelse der 77,5 prosent av samtlige kvinnelige toppløpere i perioden 1978-1986 deltok.

2.2 Omfanget av spiseforstyrrelser – dette fant vi

Hovedfunnene fra undersøkelsen blant de 31 eks-landslagskvinnene, var som følger:

- 35 prosent av respondentene oppga at de selv slet med en spiseforstyrrelse i løpet av skikarrieren.
- 42 prosent av respondentene mente at de kjente på et eksplisitt slankepress fra lagledelsen.
- 69 prosent av respondentene fortalte at de mistet menstruasjonen i løpet av skikarrieren.

Så fant vi et annet interessant mønster:

- Omfanget av både spiseforstyrrelser og opplevd slankepress var betydelig større i den sårbare alderen på juniorlandslaget enn på elitelandslaget.
- Blant juniorlandslagsløperne som ikke klarte å ta steget opp til elitelandslaget, oppga hele 67 prosent (10 av 15) av respondentene at de slet med en spiseforstyrrelse.

2.3 Kildehåndtering: Kvinnenes historier

Gjennom den systematiske kartleggingen av 1980-tallets landslagsutøvere, hadde vi kommet tett innpå flere av de som slet med spiseforstyrrelser. Vi holdt jevnlig kontakt med dem fra april til publisering i oktober, for å skape trygghet og tillit rundt de personlige og sårbare historiene de skulle dele. Dessuten ville vi forberede dem på hva det kunne innebære av belastning ved å stå fram.

En av flere som sto fram med sin historie fra 1980-tallet, var Sissel Bjerkenås. Hun har slitt med anoreksi store deler av livet, helt siden problemene startet på juniorlandslaget i langrenn. På det mest kritiske veide hun 36 kilo.

«På denne tiden da vekta mi var så lav, klarte jeg knapt å gå opp ei trapp på grunn av manglende muskelmasse. Jeg kunne ikke ta toget, fordi jeg ikke klarte å ta trinnet opp fra perrongen og opp i vogna», fortalte hun. Da hun ble noe friskere, var det for sent å få barn. Seinvirkningene av spiseforstyrrelsene har hun slitt med hele livet. Bjerkenås ga oss innsyn i egne legejournaler fra 1994 til 2017, som dokumenterte seinvirkningene.

Eli Irene Husum og Lene Grane delte også sine historier fra langrennslandslaget på 1980-tallet: «De landslagsjentene som ikke var syltynne fra før, de ble tynne. Jeg brukte avføringsmidler og sultet meg selv», sa Husum. «Jeg tenkte at hvis jeg gikk ned et par kilo ville jeg komme lettere opp bakken. Vi så hva de beste gjorde, og ble påvirket. Jeg fikk anoreksi», fortalte Grane.

De var tre av elleve landslagsløpere fra den samme epoken som i undersøkelsen fortalte at de slet med en spiseforstyrrelse. Verdensmesteren Hilde Gjermundshaug Pedersen satte ord på slankepresset som førte til at hun ga seg med langrenn i mange år:

> *«På juniorlandslaget kom det tidlig signaler om at jeg burde ta av noen kilo. Det kom som et sjokk. Jeg følte at min kropp var god nok som den var».*

Disse kvinnene ble viktige tidsvitner for hva som skjedde da spiseutfordringene inntok norsk langrenn fra slutten av 1970-tallet. Preget av skam og selvforakt hadde det tatt mange av dem 40 år å dele sine historier.

2.4 Kildekritikken

Daværende landslagstrener Dag Kaas ble hyppig nevnt som en som bidro til spiseforstyrrelser i norsk kvinnelangrenn med sin treningsfilosofi. Det samme ble hans assistent-trener, som nå er død. Sistnevnte, som ikke kunne svare for seg, ble derfor anonymisert i artiklene.

I dialogen med Kaas måtte vi balansere: Vi skulle være kritiske og konfronterende, samtidig som vi måtte være menneskelige – og åpne for hans versjon. Samtidig måtte vi forberede ham på det som

ventet av medietrøkk. Dette var en mann som over uker skulle bli presset med til dels harde anklager om forhold langt tilbake i tid.

Fordi kvinnenes historier var flere tiår gamle, stilte det særlige krav til kildekritikk. Vi satte som en regel at enhver slankepress-historie, måtte verifiseres av minst én annen på landslaget for at vi kunne publisere. Eksempelvis fortalte en av kvinnene at landslagsledelsen hadde delt inn troppen i to ulike bord på en samling. Det ene bordet fikk kake, det andre skulle snakke om hvordan de kunne gå ned i vekt – uten å få kake. Dette fikk vi bekreftet av to andre løpere. Vi søkte og fikk skriftlig dokumentasjon på noen av de 40 år gamle historiene som ble fortalt.

I to timer konfronterte vi Kaas med kritikken som kom fra utøverne, og med Dagbladets funn fra undersøkelsen. Kaas beklaget. Han understreket at dette var kvinnenes personlige opplevelser av det som skjedde, men han tok på seg ansvaret og svarte på kritikken på vegne av den daværende landslagsledelsen.

Men nå hadde vi skjønt at helsesituasjonen til noen av kvinnene var såpass problemfylt den dag i dag at vi ikke kunne la det være med bare denne undersøkelsen.

3. METODE: RØNTGEN-UNDERSØKELSER

3.1 Funn i undersøkelses-data

Den rike medaljefangsten i norsk kvinnelangrenns første gullalder på tidlig 1980-tall sto i kontrast til det vi hadde avdekket, både i historier og i tall, av slankepress, spiseforstyrrelser og ufrivillig barnløshet. Påfallende mange av de gamle eliteløperne fortalte om problemer også i dag, tiår etter at de avsluttet karrierene.

- Spiseforstyrrelser er noe som henger med i lang, lang tid etterpå. Det er en sykdom man aldri blir helt kvitt. Det er noe jeg kan bli sint på, sa en tidligere juniorlandslagsløper fra 1980-tallet.

Vi tenkte: Hvordan kunne vi klare å dokumentere langtidsvirkningen av utøvernes satsing?

3.2. Frykten for osteoporose

Fra vår research visste vi nå at osteoporose (beinskjørhet) og redusert beintetthet var en mulig langtidsvirkning av spiseforstyrrelse. Beinskjørhet er en alvorlig, potensielt livsforkortende tilstand. Å presse kroppen med store treningsmengder i kombinasjon med lavt energi-inntak fører ofte til fravær av menstruasjon i lengre perioder. Det kan gi livsvarige utslag på skjelett og beinhelse.

Kunne vi undersøke utøverne vi hadde kartlagt og intervjuet, som nå er i alderen 55 til 60 år, for å avdekke mulige tilfeller av osteoporose og osteopeni (forstadiet til beinskjørhet)?

3.3 Journalisters unntak fra Personopplysningsloven

Vi la fram idéen for to professorer i ernæringsfysiologi og sportspsykiatri. En av dem sa at hun hadde søkt Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) om å igjen få måle beintetthet av kvinnelige utøvere hun hadde skannet da de var aktive landslagsutøvere for 20 år siden. REK hadde satt foten ned av personverngrunner. Denne professoren hadde nå tro på at vi, som journalister, kunne gjøre unike funn her, på et område selv forskere manglet svar på. Media har blant annet et særlig unntak fra personopplysningsloven. Beintetthets-målingene kunne hjelpe oss til å forstå langtidseffektene spiseforstyrrelser og lite næringsinntak i forhold til treningsmengde.

Dette var starten på et flere måneder langt prosjekt hvor vi skulle undersøke mulige senvirkninger i skjelettet til de beste skiløperne i Norge fra 1980-tallet.

3.4 Tanken om røntgen-undersøkelser

Det var flere måter å måle beintetthet på, lærte vi. Den mest nøyaktige målingen for å vurdere beintettheten i skjelettet skulle gjøres i en avansert røntgenmaskin kalt DEXA. En DEXA (Dual-energy x-ray absorptiometery) kunne hjelpe oss å måle tettheten av beinmineraler i det sentrale skjelettet, det vil si i hofta og i ryggraden, til kvinnene. Beintetthet er et mål på graden av beinskjørhet. Resultatet kunne altså være en indikator på om skjelettet har fått varige mén av det toppløperne fikk utsatt kroppen for i karrieren.

UNIK METODE: *Dagbladets røntgenundersøkelse er aldri brukt i journalistikk. Foto: Bjørn Langsem*

3.5 Jakten på en DEXA-maskin og avtaler med røntgen-klinikker

Vi tok kontakt med Norges Idrettshøgskole som vi visste hadde en DEXA-maskin. Vi la fram det journalistiske prosjektet for skolens ledelse for Institutt for fysisk prestasjonsevne, som stilte seg positiv. Instituttet kunne stille med bioingeniør som ville utføre målingene for oss. Dagbladet inngikk en avtale for røntgen-målingene med Idrettshøgskolen for deltakerne bosatt på Østlandet. For de øvrige inngikk vi avtaler med røntgen-avdelingene til Aleris i Trondheim og på Gjøvik.

3.6 Avtale med spesialist i geriatri

Idrettshøgskolen krevde at vi skulle ha en lege til å tolke resultatene fra røntgen-bildene slik at disse skulle formidles til deltakerne på en korrekt måte - og ikke i den teknisk infløkte standen som de kom ut fra maskinen. Det brakte oss til en av Norges fremste kapasiteter på DEXA-målinger blant middelaldrende og eldre, spesialist i geriatri, professor Anette Hylen Ranhoff. Likevel skulle Dagbladet ha det hele og fulle eierskapet og ansvaret for gjennomføringen av prosjektet.

3.7 Rekruttering og samtykkeskjema

Av de 31 Dagbladet gjorde dybdeintervjuer med, meldte ni seg til å bli med på røntgenundersøkelsen. Før skanningen signerte deltakerne et samtykkeskjema som vi hadde utviklet i tråd med praksis for medisinske undersøkelser. Det var journalistikk vi skulle utføre, men vi ville legge oss nært opp til det vitenskapelige i metodikken. Samtykkeskjemaet skulle gi utfyllende informasjon til deltakerne om prosjektet, og ha en kort samtykkedel for signering. I informasjonsdelen redegjorde vi for hva hensikten med undersøkelsen var, hva deltakeren praktisk skulle gjøre, i tillegg til å forklare hvordan opplysningene skulle brukes og oppbevares.

Vi informerte om at resultatene skulle benyttes anonymisert og på aggregert nivå. Men vi opplyste også at det kunne bli ønskelig å intervjue deltakere i etterkant. Vi avklarte også at resultater fra røntgen-målingene ville bli destruert når vårt journalistiske prosjekt er avsluttet - senest innen to år – og at de som tar prøver og analyserer, var pålagt taushetsplikt om resultater og identifikasjon. Vi opplyste videre om at alle som deltar i undersøkelsen, hadde rett til innsyn i egne prøvesvar, og at de når som helst kunne trekke seg fra deltakelsen.

3.8 DEXA-målingen i tre byer

Selve røntgenundersøkelsen foregikk i fire puljer i tre ulike byer i Norge - den første skanningen på Idrettshøgskolen i Oslo. Det ble tatt bilder av bestemte areal av rygg, hofte og bein av de tidligere landslagsløperne i langrenn, ved hjelp av elektromagnetiske røntgenstråler.

3.9 Røntgen-målingene - dette fant vi

Etter noen uker var professor Ranhoff klar med sin analyse av røntgenbildene. Spenningen var stor. Resultatene var som følger:

- Seks av de ni undersøkte langrennsløperne har eller har hatt redusert beintetthet – osteopeni eller osteoporose.
- Én fikk påvist osteoporose og fire fikk påvist osteopeni. I tillegg har én av langrennskvinnene, som nå har normale verdier, tidligere fått påvist osteoporose. Hun har gått på medisiner mot redusert beintetthet i 30 år etter å ha fått anoreksi-diagnosen.
- Som et resultat av dette journalistiske prosjektet må én av eks-landslagsutøverne henvises til videre utredning og behandling hos lege eller spesialklinikk for osteoporose.
- Fire øvrige kvinner bør følges opp med kontroller etter funnene i skjelettet, skriver overlege Ranhoff i sin vurdering. Hun anbefaler også at disse følger flere tiltak som skal forebygge ytterligere tap av beinmasse.

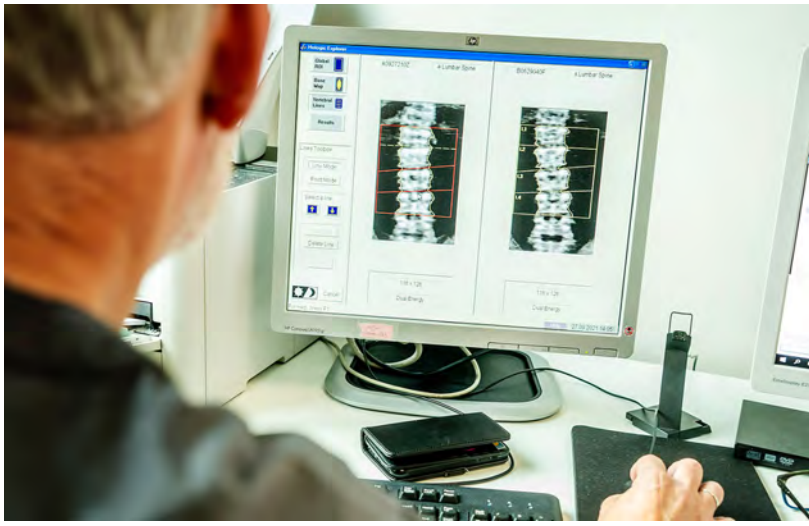
3.10 Brev til deltakerne – og reaksjoner fra dem

Mens vi fikk de samlede, anonymiserte funnene på aggregert nivå, fikk deltakerne mer utførlige rapporter tilsendt per post. I henhold til samtykkeskjemaet kunne vi nå spørre om noen av deltakerne ville uttale seg om sine resultater. Tre av deltakerne ønsket det, og sa blant annet:

- Jeg har nå fått påvist verdier godt under normalverdier. Resultatet tilsier at jeg må ta grep så fort som mulig, skrev en tidligere landslagsløper som var med i prosjektet til oss.

3.11 Røntgen-målingene tolkes av fagpersoner

For å understreke hvilken vitenskapelig upløyd mark vi beveget oss i her: Det fantes ikke normalverdier for beintetthet for denne aldersgruppen (55 til 60 år) i Norge. Professor Ranhoff og vi måtte derfor sammenlikne med verdier for en noe eldre aldersgruppe (65 til 72 år), og selv satt opp mot denne ti år eldre gruppa skåret langrenns-løperne «litt dårligere enn normalt» på beinhelse.



TOLKER: *DEXA-målingene er tolket av fagfolk. Foto:Bjørn Langsem*

Etter å ha fått oversendt resultatene fra røntgen-undersøkelsen av professor Ranhoff, innhentet vi tolkninger av funnene fra fremstående forskere på feltet. Monica K. Torstveit, professor i idrettsvitenskap, var en av flere vi ba vurdere resultatene.

- Dette peker i en retning som vi har fryktet. Utvalget er lite, men funnene antyder dette: Når utøverne har drevet rovdrift på kroppen med et for lavt energiinntak og manglende menstruasjon over flere år, så har det noen langvarige konsekvenser på skjelettet, sa hun.

Fra Torstveits doktorgrad fra 2005 leste vi noe bemerkelsesverdig: Lav beinmasse (osteopeni) var to-tre ganger så hyppig blant ikke-aktive sammenlignet med eliteidrettsutøvere. Dagbladets beintetthets-målinger indikerte altså det stikk motsatte blant kvinnelige eks-langrennsløpere mellom 55 og 60 år: De kommer dårligere ut enn befolkningen av ikke-utøvere. Torstveit utdypet også dette til oss:
- Vi forventer at idrettsutøvere skal ha høyere benmasse enn normalbefolkningen, fordi de har hatt en mekanisk belastning på skjelettet via idretten, sa hun, og mente det var svært oppsiktsvekkende at utøverne i Dagbladets undersøkelse lå lavere enn normalbefolkningen.

3.12 Internasjonalt blikk på funnene – og nye sammenstillinger

Vi ville også forelegge resultatene for et annet forskermiljø enn det norske. Professor Donald Dengel, en av USAs fremste eksperter på DEXA-verdier til idrettsutøvere, gikk gjennom de samlede resultatene våre.

- Graden av redusert beintetthet og osteoporose blant de som er studert, er åpenbart høyere enn de fleste ville forventet, skrev han.

Den amerikanske professoren tok etter Dagbladets funn til orde for at flere topputøvere fra den generasjonen, også på verdensbasis, og som har konkurrert i vektsensitive idretter, nå bør DEXA-teste seg. Oppsummert ga vårt materiale klare indikasjoner på livsvarige skader på skjelettet hos de tidligere langrenns-løperne, 30-40 år etter karriereslutt. For å komme til det svaret hadde vi gjort noe nytt: For første gang, også internasjonalt, var det brukt røntgen-undersøkelser i journalistisk øyemed.

4. METODE: PSYKOLOGISKE TESTER

Så langt hadde vi påvist at slankepress og spiseforstyrrelser var utbredt i langrennssporten siden slutten av 1970-tallet. Men hvordan var situasjonen for norsk skiungdom i dag? Og hvordan kunne vi dokumentere omfanget av forstyrret spiseatferd, slankepress og vektfokus blant morgendagens skihelter? Det fantes ingen dokumentasjon eller undersøkelser som fastslo eller tallfestet noe. Det var dit vi ville nå.

4.1 Juridiske og etiske avklaringer

Vi så at man i forskning brukte psykologiske egenrapporteringsskjemaer i kartleggingen av spiseforstyrrelser. Dette var skjemaer som kunne gi oss et godt bilde av hvordan situasjonen var i dag, dersom vi fikk spurt mange nok. Vi bestemte oss for å undersøke skiungdom i videregående skoler. Både fordi de eier sine egne helseopplysninger fra de er 16 år og kan velge selv om de ønsker å delta i undersøkelser, og fordi vi på idrettsskolene hadde en stor rekrutteringsarena. Der kunne vi nå ut til svært mange utøvere på kort tid.

Det vi skulle gjøre lignet på et forskningsprosjekt. Og skal man forske må prosjektet søke godkjenning hos Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK). Dette er en omstendelig og tidkrevende affære. Av hensyn til (blant annet) nødvendig fremdrift vurderte vi det derfor slik at vi – som journalister med et journalistisk formål – burde unngå det.

Vi gikk lange runder med Dagbladets egne jurister og mangeårig juridisk sjef for De nasjonale forskningsetiske komitéer, Nils Jørgen Langtvedt, for å avklare hva vi kunne og ikke kunne gjøre innenfor lovens rammer. Langtvedt skrev følgende:

> *«… etter mitt syn er dette ikke et medisinsk forskningsprosjekt som omfattes av helseforskningsloven: Siktemålet er journalistisk, ikke medisinsk. Det at det innhentes medisinske opplysninger og ev. også benyttes vitenskapelig metode, er ikke tilstrekkelig til at et prosjekt omfattes av helseforskningsloven. Journalistisk virksomhet faller også utenfor Personvernforskriften og personopplysningsloven»*

Han konkluderte ut fra vår første metodebeskrivelse med at *«dere ligger innenfor det som er etisk forsvarlig»*.

Dagbladets advokater var ikke like bastante i sine konklusjoner. De mente blant annet at det kunne oppstå en gråsone for fagfolkene vi skulle samarbeide med. Vi valgte selv å definere alle våre undersøkelser som journalistikk, og ikke forskning. Vi valgte bort et forsker-samarbeid, som vi hadde vurdert, og sto selv for all administrasjon og arbeid med undersøkelsen.

Samtidig ønsket vi å gjøre undersøkelsene så nært opp til forskningen som mulig. Derfor fulgte vi langt på vei både forskningsetiske verktøy og vitenskapelig metode.

Etter de juridiske rundene, ble oppgaven vår å finne verktøyet som kunne gi oss best mulig svar på omfanget av forstyrret spiseatferd blant dagens unge skiløpere.

4.2 Jakten på den beste undersøkelsen

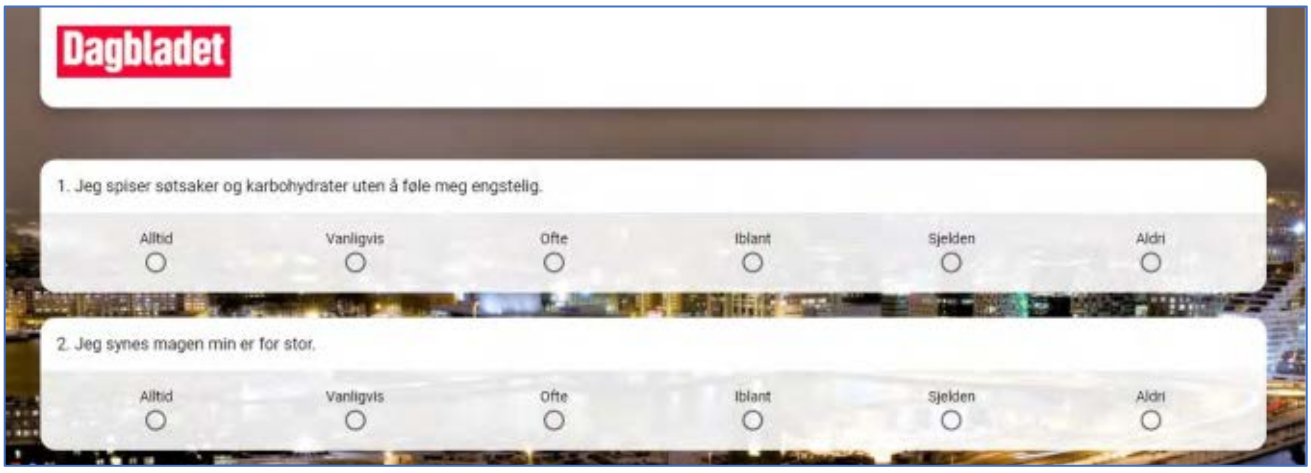
Etter flere lange samtaler med psykologer og psykiatere som jobber med fagfeltet, landet vi på å bruke den anerkjente undersøkelsen Eating Disorder Inventory 3 (EDI-3). Skjemaet er blant verdens mest brukte verktøy for å kartlegge og diagnostisere spiseforstyrrelser og forstyrret spiseatferd, og har vært validert for forskning på området siden 1984.

Forstyrret spiseatferd er ikke en diagnose, men er regnet som en risikofaktor for og et forstadium til en spiseforstyrrelse. Tidligere forskning har vist at når det gjelder idrettsungdom, er det sterk samvariasjon mellom forstyrret spiseatferd og en klinisk spiseforstyrrelse. En studie fra 2004 (Sundgot-Borgen og Torstveit) viste at de fleste unge idrettsutøvere som selv rapporterte forstyrret spiseatferd, også klassifiserte for en spiseforstyrrelses-diagnose.

Av tidligere forskning var den eneste relevante undersøkelsene på skiungdom i Norge, publisert av psykologen Ingvild Pettersen i 2016. Pettersen brukte en tidligere versjon av EDI, men undersøkelsen kunne fungere som en referanse for de overordnede funnene våre.

4.3 Vektfobi og kroppsmisnøye

EDI-3 består av 91 spørsmål. Undersøkelsen har tolv delskalaer, som kan deles opp i to overordnede faktorer: Den ene kalles Generell risiko for spiseforstyrrelse. Den tar for seg de sentrale kjennetegnene for spiseforstyrrelser og omfatter de tre delskalaene Vektfobi, Bulimi og Kroppsmisnøye. Den andre faktoren består av ni psykologiske delskalaer som måler egenskaper som kan ha relevans for opprettholdelse av en spiseforstyrrelse, som Perfeksjonisme.



TYDELIG: *På hvert skjermbilde i undersøkelsen er Dagbladets logo godt synlig – slik at det ikke er tvil om avsender.*

Etter råd fra forskere ville vi se spesielt på resultatene i de to delskalaene Vektfobi og Kroppsmisnøye. Disse er sterkest forbundet med et spiserelatert sykdomsbilde, ifølge manualen for EDI-3. Vektfobi kartlegger angst relatert til kroppsvekt og vektøkning, og ønsket om å være tynn. Skalaen består av sju utsagn som deltakerne skulle ta stilling til, som for eksempel: «Jeg er livredd for å legge på meg.» og «Jeg er sterkt opptatt av ønsket om å bli tynnere.» Skalaen Kroppsmisnøye består av ni utsagn som deltakerne skulle ta stilling til. To av dem er slik: «Jeg synes magen min er for stor» og «Jeg er fornøyd med kroppsfiguren min.»

Hvert spørsmål i EDI-3 er delt inn i en 6-trinns poengskala, rangert fra «alltid» til «aldri», hvor en høy score indikerer en høy grad av forstyrret spiseatferd. Testen er godkjent for deltakere over 13 år.

Vi hadde på forhånd forhørt oss med to psykologer hvorvidt undersøkelsen kunne trigge spiseforstyrrelser. Svaret var at den like gjerne kunne gjøre det motsatte – fremme sunn, kritisk refleksjon, og at Dagbladets arbeid foregikk innenfor en forsvarlig etisk ramme.

4.4 Skispesifikke spørsmål

I tillegg til de 91 spørsmålene utviklet vi – i samråd med to forskere og psykologer - 17 andre spørsmål som var mer langrenns- og idrettsspesifikke. EDI er primært laget for å kartlegge spiseforstyrrelser blant normalbefolkning og pasienter, og ikke er spesielt myntet på idrettsutøvere. Vi ville gå mer detaljert til verks på hvordan de unge utøverne så på vekt og kropp. Svarene på disse spørsmålene ville trolig gi oss en enda mer nyansert fortelling om tilstanden i norsk langrenn og skiskyting når det kom til forstyrret spiseatferd og kroppspress.

4.5 Avtalen med legen og Hil

For å få rettighetene til å bruke EDI-3 måtte vi kontakte rettighetshaveren i Norden, det svenske selskapet Hogrefe. De hadde aldri fått henvendelse om journalistisk bruk av EDI før. Disse psykologiske kartleggingsverktøyene var forbeholdt forskning, gikk de tidlige tilbakemeldingene på.

Vi ble bedt om å sende inn en søknad, der det var flere krav vi måtte oppfylle. Først og fremst måtte vi knytte til oss en medisinsk ansvarlig for prosjektet. Denne legen skulle være tilgjengelig for respondentene, og skulle være ansvarlig for korrekt bruk og gjennomføring av EDI-3, i samsvar med de etiske retningslinjene som finnes for bruk av psykologiske tester.

Vi hadde i et tidligere prosjekt hatt et godt samarbeid med en idrettslege som sa seg villig til å være medisinsk ansvarlig. Men en ting var selve gjennomføringen av undersøkelsen. Like viktig, mente psykologer og forskere, var den psykometriske og statistiske analysen av resultatene ved undersøkelsen. Den som skulle finne de interessante sammenhengene. Etter et konkret råd, endte vi opp hos lederen for psykologisk institutt ved Høgskolen i Innlandet (HiI), Inge Brechan, som sa seg villig til å bistå oss i analysearbeidet.

4.6 Rettighetsavklaringen og strafferundene

Til tross for at vi vi oppfylte de formelle kravene Hogrefe stilte, fikk vi avslag på den første søknaden om å få bruke EDI-3.

«Vi kan ikke gi tillatelse til bruken av EDI-3 til journalister da dere ikke har den kompetanse som skal til for å bruke testen», skrev Hogrefe til oss. Siden EDI-3 var det alternativet som helt tydelig ble anbefalt oss fra de norske fagfolkene, bestemte vi oss for å gå direkte til hovedrettighetshaveren, som satt i USA. Psychological Assessment Resources, PAR Inc.

Svaret vi fikk var noe mer oppløftende, men det ble stilt nye, formelle krav til kvalifikasjonene til legen som skulle være medisinsk ansvarlig. Det ble også stilt spørsmål om hvordan den statistiske analysen av datamaterialet skulle håndteres. Vi skrev et langt brev tilbake hvor vi klargjorde disse temaene.

Runden om USA fikk oss til slutt gjennom det rettighetsmessige nåløyet og EDI-3 skulle nå for første gang tas i bruk i journalistisk øyemed.

4.7 Databehandling

Media har noen unntak fra personvernlovgivingen, men fortsatt ønsket vi å holde en så høy etisk standard som mulig i gjennomføringen av spørreundersøkelsen, herunder når det kom til å sikre deltakernes personvern. Det innebar blant annet å garantere anonymiteten til skoleelevene som svarte

på undersøkelsen. For å kunne garantere anonymitet, inngikk vi en avtale med et av Norges fremste databehandlerselskap, SurveyXact, som også behandler personvern for blant annet NAV.

4.8 Rekrutteringen av deltakere

Vi gikk systematisk til verks for å kartlegge de videregående skolene som tilbyr langrenn og skiskyting som spesialisering. Vi fant 21 skoler og gikk i gang med å kontakte hver enkelt skriftlig. Vi var forberedt på motstand da vi som journalister skulle spørre skoleverket om de ville distribuere en undersøkelse til elevene på våre vegne. I tillegg var teamaet sensitivt.

Vi understreket at både elevene og skolene ville bli totalt anonymisert. Ingen av dataene skulle heller bli presentert og brutt ned på skolenivå, lovet vi. Det var de store dataene og mønstrene vi var ute etter. Vi fortalte også hvilke sterke fagpersoner som hadde bistått oss med råd i forberedelsene. Dessuten mente vi det var hensiktsmessig og interessant å ta med et annet moment: På den tida var det oppslag i media om Covid-pandemiens påvirkning på ungdoms mentale helse. Forekomsten av spiseforstyrrelser skulle blant annet ha økt, ifølge erfaringer fra klinikere i Norge. Vi tok da også med et avsnitt om dette, for å aktualisere ytterligere. I tillegg tilbød vi oss å komme til skolene for å holde foredrag om prosjektet eller andre journalistfaglige temaer. Selv om det var elevene som til sist måtte si ja eller nei til å være med, ville vi svært gjerne ha skolene med på laget. Ideelt sett ville vi også at elevene skulle få gjennomføre undersøkelsen i en skoletime, for å sikre størst mulig deltakelse. Dette ba vi om etter råd fra forskere.

Skolene ble informert om undersøkelsens formål og fikk se gjennom spørreundersøkelsen på forhånd, og for tre av skolene ble den også vurdert av personvernkontoret i Innlandet fylkeskommune: *«Denne undersøkelsen har jeg ingen betenkeligheter med at elevene inviteres til å delta i. Her er både elever og skoler anonymisert, og resultater brytes ikke ned på skolenivå.», het det bl.a. i vurderingen.*

De skriftlige henvendelsene ble fulgt opp av oppringinger til de ulike skolelederne. Til slutt sa 16 av 21 de skolene ja til å distribuere undersøkelsen.

4.9 Test av spørsmålsbatteriene

Spørsmålene i undersøkelsen ble, etter råd fra forskere, først testet på tre vanlige videregående skoler (88 elever på tre alderstrinn). Tanken var å teste ut om det var behov for justering av noe og samtidig observere hvordan elevene reagerte på både lengden på undersøkelsen og spørsmålene. Vi var fysisk til stede da disse testene ble gjennomført. Det ble ikke meldt inn spørsmål ved testen vi gjorde i de vanlige videregående skolene.

Vi vurderte på et tidlig stadium også å bruke testelevene som kontrollgruppe, men gikk bort fra dette i samråd med fageksperter.

4.10 Normtall

Den 100 sider lange manualen for EDI har satt grenseverdier for de ulike skalaene. Skårer man over grenseverdiene, blir man betraktet som et «tilfelle». Da skal man følges opp med utredning, om testen blir brukt i behandlings-sammenheng. For å komme fram til de grenseverdiene i manualen, ligger svært komplekse studier og utregninger til grunn, såkalte normstudier.

For EDI finnes det imidlertid ingen norske normdata. Til grunn for vår undersøkelse la vi derfor normtall for EDI-3 som er utarbeidet i Sverige. Det var disse tallene den profesjonelle manualen tok utgangspunkt i for Norge.

Vi hadde altså med oss dette i vårt tilfelle: Skårer deltakeren over eller på grenseverdi for delskalaene vektfobi og/eller kroppsmisnøye (ut fra poengsystemet som er beskrevet over), faller man inn under kategorien forstyrret spiseatferd.

Det svenske normutvalget på 292 kvinnelige pasienter med spiseforstyrrelser (med en median-alder på 20,6 år) og 648 kvinnelige kontroller fra normalbefolkning (medianalder 19,8 år), var i en alder som var sammenlignbar med deltakerne i Dagbladets undersøkelse.

4.11 Utsendelsen av undersøkelsen

Vi distribuerte undersøkelsen primært på to måter. Enten via epostadressene til elevene vi fikk av skolene, eller direkte inn til undersøkelsen via skolen. I praksis betød dette at Dagbladet satte opp spørreundersøkelsen og distribuerte den, mens SurveyXact sikret dataene vi samlet inn. Dagbladet kunne så hente aggregerte og anonyme tall ut fra systemet før de ble sendt til analyse.

Det første som møtte elevene da de åpnet lenka til undersøkelsen, var en informasjonsside om undersøkelsen, hvem som sto bak og hva vi kom til å spørre om. Nederst på denne siden var det et spørsmål om samtykke til å bli med i undersøkelsen.

Krysset man av alternativet «Ja» og trykket på knappen «Neste», kom man inn i spørreundersøkelsen. Etter de 91 EDI-spørsmålene kom spørsmålet om hvilken idrett man drev. Her måtte man velge mellom langrenn og skiskyting før man ble sendt videre til de idrettsspesifikke spørsmålene vi selv hadde laget. Svarene strømmet inn i systemet, alt så veldig bra ut.

Men nå dukket uventede, store utfordringer opp for oss.

4.12 Motkrefter

Skolene hadde til nå vært positive. Det var ingen reaksjoner fra de mange hundre elevene på de 16 skolene, to uker etter at alle hadde fullført.

Det var en skole til vi gjerne ville ha med i undersøkelsen. Ett av de største skigymnasene i Norge, som vi hadde startet rekrutteringen tidligst mot. Skolen skal tidligere ha trenert henvendelser om spørreundersøkelser også fra forskere på slike temaer. Skolen vinglet mellom ja og nei i to måneder. Men en dag var toppidrettsgymnaset totalt avvisende.

I en annen sak i prosjektet undersøkte vi spiseforstyrrelser blant skolens ski-elever fra tidligere år. Det utløste motstand. Toneangivende aktører i skimiljøet framstilte Dagbladets arbeid med prosjektet som useriøst. Enkelte beskrev det som negativt å delta i våre undersøkelser. Etter dette fikk vi problemer med kontakten med enkelte av skolene og kildene i prosjektet.

Vi opplevde at narrativet som ble spredt, var at «Dagbladet drev med overgrep». Det ble blant annet sagt at «flere elever» hadde reagert på påstanden «Jeg synes at rompa mi er for stor». Denne påstanden var ett av i alt 91 i undersøkelsen, i en undersøkelse som var validert på forskningsnivå og godkjent brukt fra 13 års alder.

4.13 Mer motstand: Samarbeidspartnere presset

I den lille skinasjonen Norge har mange idrettsleger, ernæringsfysiologer og psykiatere som jobber på høyt nivå i idretten, bindinger til landslag og toppidrett. Slik også med våre samarbeidspartnere og rådgivere i prosessen.

I rekrutteringsbrevet til skolene hadde vi navngitt noen av disse, for å gi ytterligere tyngde til prosjektet. I klartekst understreket vi samtidig at dette var Dagbladets undersøkelse og at dette var journalistikk. Men nå ble samtlige navngitte kontaktet og konfrontert med sine bidrag til undersøkelsen. Det ble sett på som negativt å hjelpe Dagbladet. Dette skapte utfordringer for oss.

4.14 Bedt om å droppe undersøkelsen

Fra annet toneangivende hold blant norske toppidrettsgymnas ble vi nå bedt om å stanse undersøkelsen. I et møte med oss ble det hevdet at «flere elever hadde grått».

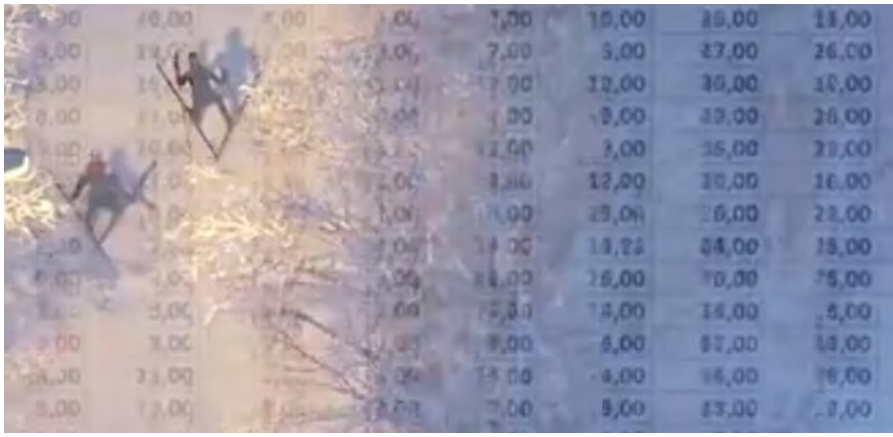
Nyhetsredaktør ba oss straks om å ringe til alle de 16 skolene som hadde deltatt, for å høre hvordan det hadde gått med undersøkelsen, og om det hadde vært problemer. Det hadde vi gjort tidligere, som en oppfølging av undersøkelsen, men vi kontaktet dem nå på nytt. Ingen av skolelederne som hadde hatt direkte med undersøkelsen å gjøre (de 13 av 16 vi fikk tak i), rapporterte om problemer.
Vi husket hva en sentral kilde i skimiljøet sa til oss noen uker før:
«Jeg vil ikke ha nye oppslag om at det er spiseforstyrrelser i langrenn, for det er det ikke.»

De største toppidrettsgymnas-aktørene i Norge er store private bedrifter og eliteskoler, avhengige av skolepenger og omdømme. Fra toneangivende hold ble vi bedt om å droppe hele undersøkelsen. Vi imøtekom ikke dette ønsket.

Dagbladets ledelse så alvorlig på de negative karakteristikkene av Dagbladets journalistikk som verserte i toppidrettsmiljøet. De besvarte dette ved å ringe rundt og å stille opp på møter. Dagbladets ledelse lyttet til dem som hadde uttalt seg kritisk og gikk i dialog. Dette var effektivt. Etter disse rundene roet både kritikken og motstanden seg.

4.15 METODE: Psykometrisk og statistisk analyse

Straks vi var ferdig med brannslukkingen, begynte vi på analysene av det omfattende materialet vi hadde samlet inn. Vi satte vi opp en liste over hvilke variabler det var mest interessant å analysere. De anonymiserte rådataene ble tatt ut av SurveyXacts database, og sendt til analyseansvarlig Brechan som en Excel-fil. Dette ble konvertert til statistikkformatet SPSS, og analysene ble kjørt. 141 jenter og 159 gutter (201 langrennsløpere og 99 skiskytter) hadde gjennomført undersøkelsen.



ANALYSER: *Gjennom avanserte analysert fant Dagbladet en høy andel unge jenter som sliter med mat og vekt.*

4.16 Journalistisk tilnærming til EDI - dette fant vi

Brechan sendte over resultatene - besvarelsene omregnet til tusenvis av tall- og poengverdier. Vi måtte selv gjøre den journalistiske jobben med materialet. Vi hadde brukt måneder på å studere og forberede oss i et komplekst felt. Vi visste hva vi skulle lete etter. Hvor mange skårer på eller over grenseverdiene på skalaene Vektfobi og Kroppsmisnøye? Det var de som skulle plasseres i kategorien «Forstyrret spiseatferd.» Vi hadde også et titalls andre variabler, som kjønn, alder, langrenn mot skiskyting og skoletype. Våre undersøkelser ga blant annet følgende resultater:

- 29 prosent (41 personer) av et utvalg på 141 norske skijenter – langrennsløpere og skiskyttere mellom 16 og19 år - har forstyrret spiseatferd.
- Sammenliknet med en tidligere undersøkelse er andelen unge ski-utøvere med forstyrret spiseatferd markant høyere i vår undersøkelse. I en studie på en lignende populasjon gjort i 2011, var andelen med forstyrret spiseatferd på 18,7 prosent. Andelen hadde steget med 55 prosent på 11 år.
- På skalaen vektfobi scorer de kvinnelige langrennsløperne på skoletypen skigymnas i snitt dobbelt så høyt som skiskytterne, og markant høyere på kroppsmisnøye.

- I EDI-materialet hadde deltakerne oppgitt sin høyde og vekt. Vår gjennomgang ga oppsiktsvekkende funn: Utviklingen i jentenes BMI var flat på alle årskull på videregående. Normalt stiger denne i alderen 16 til 19 år.

4.17 Uavhengige vurderinger

Vi ville nå be noen av Nordens ledende forskere på spiseforstyrrelser og idrett om å gi uavhengige vurderinger av resultatene. Det var bred enighet om at tallene var urovekkende, og det ble uttrykt bekymring. Den anerkjente svenske forskeren Anna Melin var en av dem vi henvendte oss til: - Tidligere studier har vist at forekomsten av spiseforstyrrelser er høyere hos voksne kvinnelige idrettsutøvere enn hos unge. Dette gjør de 30 prosentene dere har funnet i denne undersøkelsen enda mer alarmerende, sa hun. Professor Sundgot-Borgen fant det også bekymringsfulle at så mange av jentene hadde BMI under 20.

4.18 Metode: Vurdering av påliteligheten ved undersøkelsen

Vi ønsket sterkt å kvalitetssikre undersøkelsen, og ba Brechan måle reliabiliteten ved den. Reliabilitet betyr pålitelighet og er en angivelse av om undersøkelsen viser den virkelige situasjonen. Dagbladets undersøkelse viser at nesten alle de 12 delskalaene oppnår tilfredsstillende intern konsistens (reliabilitet) iht Nunnallys anbefaling om Cronbach's alpha på 0,7 eller høyere. For vektfobi og kroppsmisnøye ligger den på svært gode 0,93 og 0,89. Sensitivitet og spesifisitet ble målt til å være god. Spesifisitet er en egenskap ved medisinske undersøkelsesmetoder som uttrykker sannsynligheten for at en testmetode kan klassifisere de som faktisk ikke har en sykdom som friske. Sensitiviteten er sannsynligheten for at en syk pasient får riktig svar. Brechan vurderte at undersøkelsen var på nivå med de vitenskapelige studiene fra Sverige og Danmark som vi brukte som norm.

For å være redelige og for å komme eventuell kritikk i forkjøpet la vi mye arbeid i flere «Slik gjorde vi det»-artikler. Det skulle være mulig å titte oss i kortene – for de som ønsket det.

4.19 Metode: Analyse av ski-spesifikke spørsmål – dette fant vi

I tillegg til de 91 utsagnene fra EDI hadde vi gitt utøverne 17 langrenns-spesifikke påstander å ta stilling til. Nå kunne vi få mer presise kunnskaper om hvordan de unge ski-utøverne konkret så på bl.a. kroppspress i skimiljøet.

- Blant langrennsjentene er 68 % helt eller delvis enige i at de «har følt et press om å se ut på en spesiell måte for å lykkes i sin idrett».
- 1 av 4 er helt eller delvis enig i påstanden «Jeg opplever stadig kommentarer om kroppsvekten min i skimiljøet».
- Av jentene sier nesten 90 % at de kjenner til noen med spiseforstyrrelser i skimiljøet. 43 % er enig i påstanden «Jo tynnere man er, jo bedre blir man i langrenn».

For å vurdere funnene tok vi ny runde til anerkjente fagfolk i inn- og utland. At vi avdekket at sju av ti langrennsjenter har følt på kroppspress, vekket reaksjoner. Førsteamanuensis Therese Fostervold Mathisen, leder av Norsk selskap for spiseforstyrrelser, sa dette om funnene i vår undersøkelse: - En høy andel opplever kroppspress, og de mener det er en fordel å være tynn. Det synes jeg er veldig urovekkende.

4.20 Metode: Kryssanalyser

Det neste steget var slik: Hva om vi – i den statistiske analysen - koblet EDI-besvarelsene opp mot svarene på de ski-spesifikke spørsmålene? Kunne det gi oss noen nye, interessante sammenhenger?

To av de 17 påstandene vi ba elevene svare på i undersøkelsen var: «Jeg har følt et press for å se ut på en spesiell måte for å lykkes i min idrett» og «Jeg får stadig kommentarer om min kroppsvekt i

skimiljøet». Vi skilte besvarelsene mellom de som var helt eller delvis enig i påstandene, og de som var helt eller delvis uenige. Resultatet ga en klar tendens:

De som var enige i påstanden om at de opplever stadige kommentarer om kroppsvekten sin i skimiljøet, skåret klart høyere på skalaen "Generell risiko for spiseforstyrrelser" i EDI-3 (Vektfobi, kroppsmisnøye og bulimi totalt) enn de som var uenige i påstanden. De hadde altså sterke symptomer på spiseforstyrrelser generelt, sammenlignet med de som ikke har opplevd kroppskommentarer. De som har følt et press for å se på en spesiell måte for å lykkes i langrenn og skiskyting, hadde også sterke symptomer på spiseforstyrrelser ut fra EDI-svarene.

4.21 Undersøkelser av eldre aldersgruppe

Vi hadde et trinn igjen før undersøkelsesjobben kunne avsluttes. I researchen hadde vi merket oss noe spennende: Psykolog Ingvild Pettersens studie konkluderte med at ski-utøvere som hadde falt fra, hadde en betydelig høyere forekomst av forstyrret spiseatferd enn de som var aktive. I den store skoleundersøkelsen vår var samtlige 300 aktive. Men hva med de som hadde sluttet? De hadde vi – og få andre studier – foreløpig ikke nådd. For å undersøke tok vi for oss sammenlagtlistene i norgescupen for juniorer mellom 2016 og 2019. Vi ville kontakte utøverne som var blant de 30 beste i disse årene, og gjennomføre EDI-3 på denne gruppa også. De var nå i alderen 20 til 25 år.

Av de 150 navnene vi hadde på listene, fant vi kontaktdetaljer på 120 av dem. 91 gjennomførte, en formidabel oppslutning. Tredelen som hadde lagt opp, fikk spørsmål om hvorfor de ikke lenger gikk på ski. Vi fant følgende: Det er langt høyere forekomst av forstyrret spiseatferd blant unge langrennsløpere som har lagt opp, enn blant dem som går aktivt. Blant dem som har sluttet, har hele 37,5 prosent av jentene forstyrret spiseatferd. Andelen blant de aktive er 18 prosent.

- Deres undersøkelse kan tyde på at mange av dem som har lagt opp, strever med spiseforstyrrelser, og at det er en medvirkende årsak til at de slutter med langrenn, fortalte Ingvild Pettersen oss. Vi gjorde kryssanalyser og fant mer: På påstanden «Jo tynnere man er, jo bedre blir man i langrenn» var 30 prosent av de aktive jentene helt eller delvis enige. Blant jentene som har lagt opp, var andelen derimot 74 prosent. Blant dem som hadde lagt opp, og i tillegg har forstyrret spiseatferd, var samtlige helt eller delvis enige i at det er en fordel å være tynn. 90 prosent av dem hadde opplevd å få kommentarer fra trenere om sin vekt eller kropp.

5.METODE: HORMON-UNDERSØKELSER AV BLOD

Vi hadde avslørt at 29 prosent av de kvinnelige og sju prosent av de mannlige deltakerne i vår psykologiske undersøkelse hadde forstyrret spiseatferd. Men fra forskere ble det snakket om mulig under- og skjevrapportering ved psykologiske selvrapporteringsverktøy.

Vi ville derfor søke klinisk dokumentasjon og finne ytterligere indikasjoner for at det kunne foreligge spiseforstyrrelser hos de unge skiløperne. I dette arbeidet kom vi over noe spennende.

5.1 Kunnskap om spiseforstyrrelsenes hormoner

Vi leste om spiseforstyrrelsenes symptomer hos toppidrettsutøvere, både de åpenbare og mer skjulte. I siste kategori lærte vi om kroppsvektens og slankingens påvirkning på en del hormoner. Funn hos noen kvinnelige idrettsutøvere med lav energitilgjengelighet – forbundet med spiseforstyrrelser - hadde avdekket hormonforstyrrelser i hypofysen og endringer i appetittregulerende hormoner. Det brakte oss til følgende ambisiøse idé: Kunne Dagbladet ved hjelp av hormon-undersøkelser av blodet skaffe ytterligere dokumentasjon på at det foreligger spiseforstyrrelser hos de unge skiløperne som hadde besvart spørreundersøkelsene? Analysene av hormonene kunne gi oss en indikasjon på om egenrapporteringen til langrennsløperne var reell.

5.2. Kontakt med laboratorium

Det ble raskt klart for oss at analyser av hormoner på disse nivåene ikke kunne utføres på et vanlig legekontor eller laboratorium. Vi opprettet kontakt med overlege Per Thorsby og det internasjonalt anerkjente Hormonlaboratoriet ved Aker Sykehus i Oslo. Thorsby og hans stab fattet umiddelbar interesse for prosjektet, og vi inngikk en prosjektavtale med Hormonlaboratoriet.

5.3 Valg av hormoner knyttet til spiseforstyrrelser

I dialog med Hormonlaboratoriet kom vi fram til at vi ville analysere blodprøvene for kjønnshormonene FSH og LH, veksthormoner, TSH som styrer stoffskiftet, fettvevshormoner og insulinproduksjon. Grunnen til at vi ville måle akkurat de hormonene, var at det fra studier var funnet at sult og kraftig fysisk anstrengelse fører til at sentralnervesystemet eller hypofysen skrur seg av. Da vil man få en nedregulering av blant annet eggstokker og stoffskifte, som vises i hormonprøver.

Videre ville vi undersøke hormonene østrogen, testosteron og tyroksin i blodprøvene. Intens trening og spiseforstyrrelser kan resultere i lave østrogennivåer. Et annet hormon pekte seg ut som svært interessant: Fettvevshormonet leptin, oppdaget for få år siden. Flere studier hadde konkludert med at slanking og negativ energibalanse førte til at leptin-konsentrasjonen i blodet ble redusert.

5.4 Databehandleravtalen - taushetsplikt og anonymitet

Dagbladet skrev så en databehandleravtale med Aker Sykehus for å ivareta etiske og juridiske hensyn for både sykehuset, Dagbladet (herunder sikre Dagbladets eierskap til svarene) og deltakerne (herunder sikre deltakernes personvern og anonymitet). Denne avtalen ble kvalitetssikret av både Dagbladets advokater og personvernansvarlig ved Aker Sykehus. Dagbladet skulle altså få de samlede funnene og tallene fra undersøkelsene, uten å kjenne verken identiteten til dem som skulle avgi blodprøver, eller hvilket resultat de fikk. Vi skulle dermed få vite av Hormonlaboratoriet hvor mange av blodprøvene som hadde utslag som kunne tolkes i retning av spiseforstyrrelser og slanking, uten å vite hvem som hadde avlagt prøvene.

5.5 Rekrutteringen

Totalt hadde vi fått besvarelser fra over 400 skiungdommer gjennom den psykologiske spørreundersøkelsen med et aldersspenn mellom 16 og 25 år. I den siste delen av undersøkelsen ble deltakerne spurt om de ville bli kontaktet i forbindelse med denne hormonundersøkelsen som ville innebære å avgi en blodprøve. Dersom respondentene svarte «Ja», kom de videre til en side der de kunne skrive inn enten e-post-adressen sin, eller telefonnummeret vi kunne sende dem en blank rekvisisjon til blodprøvene på. De som takket ja til å motta rekvisisjon, kunne møte opp på sitt lokale sykehus for å avgi blod.

Da denne delen av undersøkelsen innebar å samle inn biologisk materiale, bestemte vi oss for bare å sende rekvisisjon til respondenter over 18 år. Ifølge Lov om pasient- og brukerrettigheter eier alle over 16 år sine egne helseopplysninger, men for å unngå å havne i en gråsone om hvorvidt biologisk materiale omfattes, satte vi aldersgrensa til 18 år. Med det satt vi igjen med 100 deltakere over 18 år som hadde sagt seg villig til å bli kontaktet i forbindelse med hormonmålingene. 20 personer, 14 jenter og seks gutter, i alderen 18 til 25 år avla til slutt blodprøver på ulike regionsykehus i Norge.

5.6 De spesielle analysene

Selve analysene skulle utføres av overlege Thorsby og hans stab på Hormonlaboratoriet. Hormoner finnes bare i svært lave konsentrasjoner i blodet vårt. Ofte er konsentrasjonen av et hormon en 1000 milliarddel av en liter. Derfor måtte avanserte og presise metoder brukes til å avdekke hormonene.

Prøvene ble sendt inn i et såkalt massespektrometer i en enorm fart, flere tusen km/t, og utsatt for et kraftig høyspenningsfelt, opptil flere tusen volt. Etter at prøven var pulverisert tolket en datamaskin svaret. Man kunne da se et «fingeravtrykk» av det hormonet vi ville måle. Den store styrken til denne metoden er at den er meget presis – men det kunne ta flere døgn å få svaret.

VIKTIG: *Overlege Per M. Thorsby mener Dagbladets undersøkelse bør danne grunnlag for ny forskning. Foto: Bjørn Langsem*

5.7 Hormonundersøkelsene – dette fant vi

Etter kartlegging, prøvetaking og analyser kunne Dagbladet avsløre:

- I åtte av 20 blodprøver er det funnet hormonforstyrrelser som kan knyttes til spiseforstyrrelser, overtrening eller energiunderskudd.

Overlege Thorsby betegner funnet som oppsiktsvekkende høyt. Blant langrennsjentene hadde fire av de 14 det overlegen kaller for «klassiske utslag» av spiseforstyrrelser, slanking eller overtrening, med nedsatt produksjon av kjønnshormoner og andre hormoner. Det var flere hormonfunn som indikerte problemer:

- Ytterligere fire langrennsløpere fikk påvist lave verdier av fettvevshormonet leptin. - Dette sier noe om at vekta er presset ganske langt ned, sa Thorsby.

- Disse blodprøvene bekrefter det dere har funnet i undersøkelsene deres ellers. Som en pilot viser tallene at spiseforstyrrelser fortsatt er et problem i langrennssporten og i idretten, og dette skriker etter mer forskning, sa han.

5.8 Ekstern ekspert tolker

Vi forela resultatene av undersøkelsen for fremstående leger på hormonfaget også internasjonalt – for å få tolket funnene. Blant annet opprettet vi kontakt med Dr Nicky Keay, en av Storbritannias største kapasiteter på hormonfeltet innen sport. Også Keay uttrykte bekymring for at fire i tillegg har lave leptin-konsentrasjoner, som hun bekrefter kan oppstå av energimangel og spiseforstyrrelser. Keay snakket også om mulig alvorlige konsekvensene av de hormonelle forstyrrelsene blant utøverne, og listet opp menstruasjonsforstyrrelser, økt risiko for tretthetsbrudd og beinskjørhet, negative konsekvenser for hjerte og kar, nerver og muskler.

For å gjøre det mulig å etterprøve arbeidet vårt, publiserte vi også i tilknytning til denne undersøkelses-saken en fyldig gjennomgang av hvordan Dagbladet og Aker sykehus organiserte og utførte blodundersøkelsen, og hvilke hormoner som ble undersøkt.

6. METODE: TIDSLINJE

En viktig del av et graveprosjekt er å finne ut og kartlegge *«Hva skjedde når? Hvem gjorde hva?»*. Vi ba Norges Skiforbund dokumentere alt de hadde gjort av forebyggende tiltak, men det leverte de

aldri. Etter at publiseringen var i gang, hentet vi fram igjen tidslinja vi laget i research-fasen, og bearbeidet og forkortet den til det vi nå hadde lært var de mest relevante punktene. Tidslinja ble kvalitetssikret av to forskere. Dette ble et redskap for å forstå hva som skjedde. Satt opp slik, ble det tydelig at det tok 17 år etter at spiseforstyrrelser i langrenn ble grundig dokumentert gjennom en studie, til det første tiltaket ble satt i verk.

7. METODE: Å FINNE BARNS HISTORIER

Med de etiske begrensningene som finnes ved å gjennomføre undersøkelser og intervjuer med barn, ville vi gå andre veier for å dokumentere spiseforstyrrelser blant langrennsbarn og unge under 16 år. Vi saumfarte ulike nettfora etter innlegg fra langrennsbarn og unge, og kom da over Bufdirs tjeneste Ung.no.

Ved hjelp av kreative søkekombinasjoner fant vi over 30 innlegg fra unge langrennsløpere, ned i 12-13 år, med åpenbare spiseforstyrrelser. De fleste var postet de siste to åra. Fra ung.no fikk vi tillatelse til bruk av hvert innlegg, og fikk to barnepsykiatere til å vurdere dem. En kommenterte: «I noen av beskrivelsene her kan en bli bekymret for at kroppen lider av alvorlig underernæring.» Psykologene uttrykte bekymring for de unges vektnedgang ut fra et ønske om å prestere.

En langrennsjente skriver at hun spiser 500 kalorier om dagen, er veldig sliten, men legger til: «Jeg føler at jeg må bli tynnere for å gå fortere på ski.» En annen forteller at hun har gått ned ti kilo på tre måneder, og beskriver et måltidsregime med minimalt med mat. Til slutt i innlegget spør hun: «*Kan jeg dø?*»

Vi anså dette som en metode for å avdekke forhold som ellers ville vært vanskelig tilgjengelig for oss fordi journalistikk på barn om et så sårbart tema er etisk utfordrende.

8. METODE: PRESENTASJON OG FORMIDLING

Vi ville gjøre noe nytt også i presentasjonen. Vi satt med et enormt tallmateriale og et stort sakskompleks. Utfordringen var hvordan vi skulle klare å formidle materialet på en engasjerende og lettfattelig måte. I et ømtålig tema som spiseforstyrrelser er det helt avgjørende at leserne får en følelsesmessig tilknytning til menneskene som tematikken omtaler.

Tall skaper ikke engasjement alene. Strategien var å innlede hele prosjektet med sterke menneskeskjebner. Det ville åpne døren for leserne til konsekvensene av de funnene vi senere skulle presentere. Vi opplevde en svært god respons hos leserne på denne strategien. For å gjøre det enkelt å følge saken, bestemte vi oss for å dele opp nyhetspoengene i flere saker.

Ambisjonen var å presentere seriøs, undersøkende journalistikk på en ny og levende måte. Vi tok et føljetong-grep. På slutten av hver artikkel laget vi noen antydende linjer om hva man kunne lese «Senere i dag» eller «I morgen». Utviklingsavdelingen vår laget egne bokser som ble hektet på hver sak de første ukene. På denne måten laget vi en ekstra nerve og dramaturgi i publiseringen av prosjektet. Sakene levde sitt eget liv, men de ble bundet sammen til en sammenhengende fortelling. Tanken var at gravejournalistikken skulle drives fram på en annen måte, hvor vi skapte en forventning til sakene som skulle komme.

Vi bestemte oss for å følge opp hvert enkelt nyhetspoeng med to, tre reaksjonssaker. Strategien var å eie dagsorden gjennom nyhetsdøgnet i flere uker. Vi laget en pressepakke i forkant av publiseringen og tilbød materialet fra undersøkelsene våre til NTB, med sperrefrist, slik at de skulle få tid til å både lese sakene våre grundig. Grepene hadde umiddelbar effekt, og førte blant annet artikkelserien rett inn på Debatten på NRK etter bare seks dager. Prosjektet «En syk skinasjon» er også blitt det mest leste i Dagbladets grave-historie.

9. SPESIELLE UTFORDRINGER OG ETISKE AVVEININGER

Det har vært enkeltindivider og miljøer som ikke har ønsket Dagbladets dekning av spiseforstyrrelser i langrenn velkommen. Intervjuer og uttalelser er blitt trukket, kilder har ringt andre av Dagbladets kilder for å få dem til å trekke sine sitater.

De etiske vurderingene har vært en integrert del av arbeidet i de ulike metodene, og er beskrevet kort under hvert kapittel. Her følger en beskrivelse av andre etiske vurderinger vi gjorde.

9.1 Helseopplysninger og respondenter under 18 år

En etisk utfordring ved spørreundersøkelsen, er at enkelte deltakere er under 18 år. Vi søkte råd fra Norsk Presseforbund, Dagbladets advokater og Norsk Redaktørforening. Vi falt ned på at elever som har fylt 16 år selv kan bestemme om de vil delta i slike spørreundersøkelser. Det er en rekke argumenter for dette:

Du er helserettslig myndig når du fyller 16 år, slik det følger av Pasient- og brukerrettighetsloven. Datatilsynet skriver dette i sin redegjørelse for innhenting av personopplysninger:

> *«Hovudregelen er at mindreårige som er fylt 15 år, sjølv kan samtykke til innhenting og bruk av eigne personopplysningar.*
>
> *Deltaking i forsking har som hovudregel 16 års aldersgrense.»*

Selv om Dagbladets undersøkelse ikke er forskning, vurderte vi 16 år som en riktig aldersgrense å forholde seg til. Argumentet for at ungdom skal kunne delta i journalistikk uten foreldre-godkjenning, er tydelig beskrevet i høringssvaret til ny barnelov fra presseorganisasjonene:

«Den andre store utfordringen ved dagens uklare rettstilstand er at journalister og redaktører i mange sammenhenger møter restriksjoner som er tvilsomme. Særlig i skoleverket, helt opp til videregående skole og i deler av idretts- og kulturlivet ser vi stadig eksempler på at lærere, rektorer, trenere og andre voksne/foresatte som mener å være den som kan gi «fullmakt» til at en journalist kan få snakke med en 16-åring og eventuelt ta bilde av vedkommende til en journalistisk sak. Dette er problematisk på minst to måter. For det første fører til helt urimelige og trolig rettsstridige restriksjoner på barn og unges muligheter til å ytre seg og til å la seg intervjue om ulike forhold knyttet til eget liv. For det andre legger det helt urimelige begrensninger på muligheten til å drive helt normal journalistisk virksomhet.»

9.2 Bruk av gavekort

Vi besluttet å trekke to gavekort på sportsutstyr på kr 5000,- mellom deltakerne som gjennomførte den store spørreundersøkelsen. Dette ble formidlet i rekrutteringsbrevet til deltakerne, og til ledelsen ved skolene og lærerne. Det journalistiske dilemmaet var VVPs 3.11, der det blant annet framgår at pressen som hovedregel ikke skal betale kilder og intervjuobjekter for informasjon, og at det er uforenlig med god presseskikk å ha betalingsordninger som er egnet til å friste mennesker til uberettiget gi fra seg personsensitiv informasjon. Vi vurderte spørsmålet grundig og kom frem til at det å trekke to gavekort blant så mange deltakere i en spørreundersøkelse med anonyme svar, var forenlig med VVP. I spørreundersøkelser og forskning er det vanlig med mulighet for å vinne en premie ved deltakelse og det var en nokså tidkrevende deltakelse vi ba ungdommene gjennomføre. Da vi snakket med forskere i det forberedende arbeidet, fikk vi råd om å ha en gulrot til deltakerne, som andre forskere på samme felt har benyttet. Ingen fikk betalt for å være med i spørreundersøkelsen, og vi anså heller ikke informasjonen vi fikk som personsensitiv, siden svarene fra deltakerne var fullstendig anonymisert.

9.3 Bruk av SoMe i rekruttering

Av journalistiske grunner ønsket vi å ha med to profilerte skoler med langrennslinje som selv ikke ønsket å delta i undersøkelsen. Kilder hadde hevdet overfor oss at det var større utfordringer med spiseproblemer ved disse skolene enn de andre. Vi brukte skolenes åpne elevlister til å finne elevene i sosiale medier. De aller fleste var positive da vi henvendte oss i disse kanalene. I etterkant ble vi kontaktet av en mor, som ønsket at hennes barns svar ble destruert. Vi valgte å imøtekomme dette. Fordi alle besvarelsene var anonymiserte, var det ikke mulig å slette enkeltpersoner fra materialet. Vi slettet derfor alle svar fra skolen.

Vi fikk også to henvendelser fra enkeltelever, som lurte på hvor vi hadde funnet deres kontaktinfo. Det ble tydelig for oss at slike henvendelser kunne oppleves invaderende, selv om det rettslig sett er tillatt. Vi valgte derfor å slette de få svarene for denne gruppa som var innhentet slik.

9.4 Bildebruk

Bilder av radmagre mennesker kan være triggere for dem som sliter med og behandles for spiseforstyrrelser. Samtidig er dilemmaet at det er vanskelig å synliggjøre hvor ødeleggende spiseforstyrrelser kan være uten å vise bilder av syke mennesker. En av kvinnene vi portretterte ønsket å vise fram et bilde av da hun var på sitt aller magreste, til «skrekk og advarsel» for andre.

Vi vurderte hvordan vi skulle få vist fram bildets alvor, på en måte som ikke trigget spiseforstyrrelser og ivaretok kvinnen. Fotograf Hans Arne Vedlog tok flere varianter av bildet hjemme hos kvinnen, blant annet av at hun selv peker på bildet. Vi endte med å bruke nettopp dette bildet, da vi mente det ivaretok hensynene vi måtte ta. Bildet vises på forsiden av metoderapporten.

9.5 Kildehåndtering

Spiseforstyrrelser og idrett er fortsatt et tabu, og det brukes ofte andre, mindre «farlige» ord som «ernæringsutfordringer». Med lite åpenhet, er det også en utfordring å få personer til å stå fram med spiseforstyrrelser. Historiene Dagbladet har fortalt, har vært et resultat av oppsøkende journalistikk i et ekstra sensitivt landskap som krevde ekstraordinær kildehåndtering. Noen hadde vi kontakt med i et halvt år. Alle som har fortalt sine historier i Dagbladet, har vi fulgt vi opp også etter publisering.

9.6 Kunstig intelligens

En kilde sa til oss: «Vekten til de beste kvinnene i langrenn har gått ned de siste årene. De unge ser hvem som preger sporten, og går ned i vekt. Spiseproblemer startet ofte der.»

Ett av våre funn var også at en stor andel unge løpere mente at «jo tynnere man er, jo bedre blir man i langrenn».

Vi ville gå i dybden, og bestemte oss for å lage et kunstig intelligensverktøy - en modell som kunne estimere gjennomsnittlig BMI og fettprosent hos store grupper langrennsutøvere basert på TV-bilder og fotografier. Hensikten var å teste hypotesen om at BMI og fettprosent hos toppløpere i langrenn i verden har falt det siste tiåret.

Vi gjorde flere etiske avveininger før vi innledet dialog med et AI-selskap. En tid etter utlyste Oslo Met og SKUP et prosjekt om kunstig intelligens i journalistikk. Vi søkte, og ble plukket ut.

Tidligere forskning hadde gitt modeller som estimerer BMI fra ansiktsbilder. Vi utvidet disse modellene til de spesifikke kroppstyper og vektområder for langrennsutøvere. Med variasjonen i helfigurbilder, fokuserte vi på bilder av ansikter. Vi brukte et forhåndstrent nevralt nettverk som oversetter et bilde av et ansikt til 2048 datapunkter. Vi trente deretter opp en modell til å forutsi BMI eller fettprosent fra disse.

Vi brukte flere datasett for å teste modellen, datasett fra nettkilder samt nye datasett som vi samlet inn til vårt formål. Vi laget også et nytt datasett av bilder av 28 idrettsutøvere. I tillegg til å måle deres vekt og høyde, målte vi fettprosent. Arbeidets pioner-preg skapte flere utfordringer, og i øyeblikket er ikke algoritmen ferdig utviklet. På estimering av BMI og fettprosent hos idrettsutøvere, presterer modellen foreløpig for tilfeldig.

Vi greide ikke avslutte dette arbeidet innen Skup-fristen. Vi vil utforske dette videre i 2022.

10. KONSEKVENSER

OFFENTLIG BEKLAGELSE: Etter Dagbladets reportasjer og avsløringer om skjebnen til 1980-tallets kvinnelige skihelter, gikk Erik Røste, president i Norges Skiforbund, ut og beklaget på vegne av hele Ski-Norge 30.oktober i fjor:

- Samtidig som jeg takker dem for å stå fram, ønsker jeg også å beklage, på vegne av Norges Skiforbund, overfor dem som hadde negative opplevelser på landslagene våre. Det er på sin plass, selv om det er gått lang tid, sa han.

VIL HA GRANSKNING: Etter Dagbladets avsløringer gikk Abid Raja (V) ut og etterlyste en gjennomgang og granskning av problemet med spiseforstyrrelser i idretten. Langrenn trenger en opprydning, mener Raja. Han vil følge opp saken fra Stortinget. Kathy Lie (SV) vil ha et eksternt tilsyn av Sunn idretts arbeid mot spiseforstyrrelser.

LOVER MIDLER: Kultur- og likestillingsminister Anette Trettebergstuen lovet i Dagbladet øremerkede midler til arbeidet mot spiseforstyrrelser i idretten. Dette vil hun gjøre gjennom å øremerke en del av spillemidlene som idretten tildeles.

ENDRER TRENERUTDANNINGEN: Etter Dagbladets dekning kunne skipresident Erik Røste kunngjøre at han ønsker å flytte kursene som omhandler spiseforstyrrelser lengre fram i trenerutdanningen. Røste vil ha det inn i kursingen av barn opp til 12 år.

I tillegg skal Sunn idretts oppsett over hvordan man gjennomfører en samtale rundt kropp og vekt med utøvere, inn i trenerutdanningen.

NY LÆREBOK I LANGRENN: Langrennstreneres lærebok, «Utviklingstrappa i langrenn», skal revideres senere i år. Her vil det legges til tekst om kosthold og ernæring, prestasjonsernæring og spiseforstyrrelser, ifølge skiforbundet.

FLERE STILLINGER: I høst opprettet Olympiatoppen en ny, 50 prosent stilling, som skal ta vare på «ernæringsutfordringer» i ungdomsidretten og ved toppidrettsgymnasene. Wang toppidrett (seks videregående skoler) har styrket sitt forebyggende arbeid med en ny prosjektstilling.

11. ORGANISERING AV ARBEIDET

Journalistene Bernt Jakob Oksnes og John Rasmussen jobbet av og på med prosjektet fra juni 2020 til mars 2021. De siste to journalistene, Øyvind Godø og Jorun Gaarder, ble tilsluttet prosjektet i april 2021, og fra da av jobbet fire journalister fulltid med dette i ti måneder. Siri Gedde-Dahl har ledet prosjektet.

Nettsaker

Alle nettsakene finnes også på
https://www.dagbladet.no/syk-skinasjon

	Dato	Tittel	Lenke
Dokumentar	23.okt.21	**– Jeg ville bort fra alt. Bort fra livet**	db.no/74415008
Reax	23.okt.21	**– Helt forferdelig**	db.no/74417353
Reax	23.okt.21	**Leger reagerer**	db.no/74429940
Dokumentar	24.okt.21	**«Er du klar over at dette kan du faktisk dø av?»**	db.no/74416969
Reax	24.okt.21	**– Skremmende**	db.no/74428880
Reax	24.okt.21	**– Sannheten må fram**	db.no/74415136
Avsløring	25.okt.21	**Sjokktall om spiseforstyrrelser og slankepress**	db.no/74416992
Reax	25.okt.21	**– Fikk spiseforstyrrelsene midt i fleisen**	db.no/74415653
Reax	25.okt.21	**– Konkurrer om å være tynnest**	db.no/74429487
Reax	25.okt.21	**– Sjokkerende**	db.no/74418753
Avsløring	26.okt.21	**Skader 40 år etter: - Dette vi har fryktet**	db.no/74448204
Reax	26.okt.21	**Vil styrke tilbudet**	db.no/74430163
Reax	26.okt.21	**Rystet over Dagbladets avsløringer: - Forferdelig**	db.no/74460257
Reportasje	27.okt.21	**Hilde GP om slankepress: - Det kom fra treneren**	db.no/74416967
Reax	27.okt.21	**– Dette er stygge tall**	db.no/74460658
Reax	27.okt.21	**– Ikke sånn det skal være**	db.no/74415686
Nyhetsartikkel	28.okt.21	**Norsk «oppskrift» gikk voldsomt galt**	db.no/74417365
Reportasje	28.okt.21	**Var Norges nye langrennsprinsesse. Så ble hun borte**	db.no/74458676
Reax	28.okt.21	**– Noen søker til grensene**	db.no/74478054
Avsløring	29.okt.21	**De fleste mistet mensen**	db.no/74422186
Reportasje	29.okt.21	**Kollapset etter mislykket slankekur**	db.no/74416946
Reax	29.okt.21	**– Skremmende**	db.no/74485447
Reax	29.okt.21	**Frykter store oppsigelser**	db.no/74468934
Dokumentar	30.okt.21	**Ville bli god på ski**	db.no/74468831
Reax	30.okt.21	**Skipresidenten etter Dagbladets avsløringer: - Beklager**	db.no/74486666
Dokumentar	31.okt.21	**Anoreksien tok over hele hodet**	db.no/74477009
Reax	01.nov.21	**Tar selvkritikk: - Fryktelig**	db.no/74487596
Nyhetsartikkel	01.nov.21	**Reagerer på dette: - Hvorfor?**	db.no/74292149
Reax	01.nov.21	**Varsko: - Kan ikke ødelegge folk**	db.no/74499487
Avsløring	02.nov.21	**Slankebrev ryster Ski-Norge: - Tragisk**	db.no/74504087
Avsløring	03.nov.21	**Alarmfunn om norske skijenter**	db.no/74506489
Faktasak	03.nov.21	**Dette er tallene om spiseforstyrrelser**	db.no/74513056
Faktasak	03.nov.21	**Slik gjorde vi det**	db.no/74514300
Reax	03.nov.21	**– Kan alltid bli bedre**	db.no/74515351
Reax	03.nov.21	**– Ikke overrasket**	db.no/74525789
Reax	03.nov.21	**– Ekstremt urovekkende**	db.no/74524506

Reax	04.nov.21	**– Et enormt utropstegn**	db.no/74525636
Reax	04.nov.21	**Russland reagerer - etter Dagbladet-funn**	db.no/74515372
Reax	04.nov.21	**Russisk sjokkbeskjed: - Må ned i vekt**	db.no/74423928
Kommentar	05.nov.21	**MENINGER En syk ski-nasjon trenger medisin**	db.no/74526893
Avsløring	06.nov.21	**BMI-funn vekker oppsikt**	db.no/74513081
Reax	06.nov.21	**Vil ha BMI-regel i langrenn**	db.no/74504410
Reax	07.nov.21	**Vil ha høyere BMI-grense**	db.no/74550718
Reax	09.nov.21	**Reagerer: - Har ikke fokus på vekt**	db.no/74548695
Reax	10.nov.21	**Glade for debatt - usikre på tall**	db.no/74584623
Avsløring	10.nov.21	**Sju av ti føler kroppspress**	db.no/74538810
Reax	11.nov.21	**– Elefanten i rommet**	db.no/74620121
Avsløring	11.nov.21	**– Kan få fatale følger**	db.no/74618519
Avsløring	12.nov.21	**– Flatere løyper er å lure oss selv**	db.no/74617672
Reax	12.nov.21	**Langrennsjentene om vektdebatten**	db.no/74620925
Reax	14.nov.21	**– Skal vi beholde monsterbakken?**	db.no/74630485
Reax	15.nov.21	**Russisk profil freser mot norsk debatt**	db.no/74524723
Nyhetsartikkel	17.nov.21	**– Balanserer på grensen til startnekt**	db.no/74581974
Reportasje	18.nov.21	**Fikk hjelp til å gå ned i vekt**	db.no/74648879
Nyhetsartikkel	18.nov.21	**Slik slanker de utøverne**	db.no/74658241
Reax	18.nov.21	**– Skummelt**	db.no/74656673
Kronikk	19.nov.21	**MENINGER Grunn til bekymring**	db.no/74666327
Dokumentar	22.nov.21	**– Ekstra kilo reddet livet mitt**	db.no/74629200
Nyhetsartikkel	22.nov.21	**– Hvorfor snakker ikke de norske?**	db.no/73671704
Nyhetsartikkel	25.nov.21	**– Kan ikke behandles med boller**	db.no/74686676
Reax	26.nov.21	**Finsk stjerne skremt av Dagbladet-funn**	db.no/74712448
Nyhetsartikkel	26.nov.21	**– Løypene bør endres**	db.no/74669167
Dokumentar	28.nov.21	**Orket ikke mer langrenn**	db.no/74686283
Avsløring	30.nov.21	**Dramatiske tall om norske skistjerner**	db.no/74741608
Faktasak	29.nov.21	**Slik ble undersøkelsen gjennomført**	db.no/74770326
Kronikk	30.nov.21	**MENINGER Idrettens skyggeside**	db.no/74770280
Nyhetsartikkel	04.des.21	**Frykter oppsigelser**	db.no/74793545
Avsløring	21.des.21	**– Litt lite og litt seint**	db.no/74915193
Nyhetsartikkel	27.des.21	**I strupen på Skiforbundet: - Føler at de lyver**	db.no/74711762
Nyhetsartikkel	29.des.21	**FIS-æresmedlem: - Regelverket må endres**	db.no/74932417
Avsløring	30.des.21	**«Kan jeg dø, liksom?»**	db.no/74789157
Avsløring	31.des.21	**Blodprøver tyder på spiseforstyrrelser**	db.no/74995278
Faktasak	31.des.21	**Slik gjorde vi det**	db.no/74995259
Nyhetsartikkel	11.jan.22	**Helseattest 2015: 53 fikk «gult lys»**	db.no/75062166
Nyhetsartikkel	16.jan.22	**Vil ha gjennomgang av langrenn**	db.no/75126372

SKI-TALENTET SLANKET SEG NESTEN TIL DØDE

SIDE 20-27

Sissel Bjerkenås

Foto: Hans Arne Vedlog

Dagbladet

23. / 24. oktober 2021 Nr. 242. Uke 42. 153. årgang. Løssalg kr 49,90

MAGASINET

SIDE 24-30

JARLE ROHEIM HÅKONSEN:

- Valgseieren
- Samlivsbruddet
- Tinderkjæresten

Foto: Morten Rakke

NY STUDIE:

3 effektive grep

FRI FOR DIABETES-2 PÅ 12 UKER

Ole (49): –Forbløffende lett

SIDE 30, 31 OG 32

Foto: Paul S. Amundsen

SIDE 46, 47 OG 48

Haddy N'jie

Har gått i terapi

Foto: Bjørn Langsem

Boktips LIVE

TORSDAG 28. OKTOBER – KL 1800

DØRENE ÅPNER KL 1730. GRATIS!

Jonathan Franzen, Gisken Armand som Agota Kristof, Lars Vik, Thorbjørn Jagland, Cecilie Thunem-Saanum, Erlend Loe, Per Schreiner og Bjørn Olaf Johannesen. MUSIKK: ILA AUTO

Cappelen Damm-huset, Akersgata 47/49. Dørene åpner kl 1700. Programstart kl 1730.

CAPPELEN DAMM

DOKUMENTET

ADVARER: – Dette bildet kan dere bruke til skrekk og advarsel, sier Sissel Bjerkenås om hvorfor hun har gitt Dagbladet dette bildet og ønsker at det publiseres. Bjerkenås håper inderlig at ingen blir så syke som henne – hun ønsker å hjelpe og gi alle som pirker i maten i dag en vekker for å innse hvor langt det kan gå.

Som junior var Sissel Bjerkenås norgesmester i langrenn. På landslaget ble flere bedt om å gå ned i vekt. Det som skulle være en kamp om å vinne gull i skisporet, ble for Sissel en kamp for å overleve.

"JEG VILLE BORT FRA ALT. BORT FRA LIVET

DOKUMENTET

VIL ADVARE: Sissel Bjerkenås utviklet anoreksi som landslagsløper for Norge. Nå forteller hun hele historien sin, til skrekk og advarsel for dagens unge.

Lever hun i dag? Det spør flere av 1980-tallets og 1990-tallets skihelter når de hører Sissel Bjerkenås' navn i dag.

Skjebnen til den tidligere juniornorgesmesteren i langrenn har gått hardt innpå mange sentrale personer i langrennsmiljøet.

– Det var det første sjokket, sier daværende landslagstrener Dag Kaas til Dagbladet.

– Da ringte alarmen for meg og alle på juniorlaget, uten at vi visste hva som lå bak og hva vi kunne gjøre.

Bjerkenås beskrives som «et levende skjelett i garderoben» av tidligere lagvenninner fra tiden de var sammen på juniorlandslaget i langrenn fra 1978–1980.

Hun var den første som fikk spiseforstyrrelser av norske landslagsløpere i langrenn.

VIL DELE SIN HISTORIE

I anledning Dagbladets graveprosjekt «En syk skinasjon» om forstyrret spiseatferd og spiseforstyrrelser i langrenn og skiskyting, vil hun nå dele sin historie om hva og hvorfor det gikk så galt, seinskadene som medfølger og hva som skal til for å kjempe seg tilbake til en normal og frisk tilstand.

– Min historie er til skrekk og advarsel. Jeg unner ingen å gå gjennom alt det jeg har opplevd, sier Bjerkenås, som i dag er 61 år.

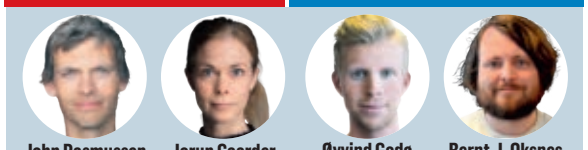
Hun orket nesten ingenting av fysisk aktivitet midt i 20-åra. Å vaske golvet, gjorde juniornorgesmesteren i langrenn helt utslitt.

Når moroa startet for venninnene på en lørdagskveld, orket ikke Bjerkenås noe annet enn å legge seg i senga for å sove.

– Jeg klarte knapt å gå opp ei trapp på grunn av manglende muskelmasse. Jeg kunne ikke ta toget, fordi jeg ikke klarte å ta trinnet opp fra perrongen og opp i vogna, erindrer hun.

– Det er deprimerende når man er 25–30 år. Da har man følelsen av å ikke leve, men bare eksistere, forteller Bjerkenås.

EN SYK SKI-NASJON **TIPS OSS OM DENNE SAKEN**



John Rasmussen jor@db.no | 916 00 494
Jorun Gaarder jga@db.no | 928 21 152
Øyvind Godø ogo@db.no | 481 05 311
Bernt J. Oksnes bok@db.no | 995 23 261

I 40 år har trønderen kjempet en knallhard kamp for å bli helt frisk igjen fra sin mangeårige anorektiske tilstand og seinvirkningene som har fulgt med.

Nå går det endelig bra, men i mange år handlet kampen om å overleve.

– 36 KILO PÅ DET VERSTE

– Jeg var nede i 36 kilo på det verste. Jeg hadde ikke noe liv. Jeg orket ingenting og ville bort fra alt. Bort fra livet. Jeg var helt på grensa av hva menneskekroppen kan tåle. Jeg fikk dunhår på kroppen som en overlevelsesmekanisme fra kroppens side, ettersom kroppen frøs sånn, forteller Sissel Bjerkenås (61) til Dagbladet.

– Da jeg var 30 år gammel, fikk jeg beskjed av legen om at jeg hadde skjelett som en 75-åring. Han hadde aldri opplevd noen med så lav fettprosent som meg. Han fikk tatt bort selvmordstankene mine den gang med «lykkepiller», sier hun, og fortsetter:

– Men jeg ble ikke frisk da heller. Det var noe annet som skjedde – flere år seinere – som ble redningen.

Dette er den hjerteskjærende historien om stortalentet som vant junior-NM på Voss som 18-åring, men som brukte kreftene og stålviljen sin til å ødelegge egen kropp og helse, før hun klarte å snu tankesettet og kjempe seg tilbake i livet på heroisk vis.

Den kampen er nå vunnet.

Men Bjerkenås sier selv at hun mistet 15 år av det som burde vært noen av de beste åra i livet, fra hun var 20–35 år.

Spiseforstyrrelsen har også preget henne i åra etter at hun ble frisk.

– Da jeg endelig begynte å bli frisk, var det for seint for meg å få barn, forteller hun åpenhjertig.

MOTBAKKESPESIALIST

Som juniorlandslagsløper var Bjerkenås en 166 centimeter lang motbakkespesialist med høyt oksygenopptak. Da hun utviklet en svært alvorlig og livstruende grad av anoreksi, var hun nede i 36 kilo på det mest kritiske.

«Hvis du ikke går opp i vekt nå, så dør du!», var den klokkeklare beskjeden som Bjerkenås fikk midt i 30-åra, etter å ha slitt med anoreksi i 15 år.

Da svevde hun mellom liv og død.

– Jeg skjønte at dette er min siste sjanse. Jeg måtte opp i vekt. Jeg klarte å tvinge i meg mat som jeg normalt ikke klarte å spise. Hele kroppen skalv, da jeg tvang i meg brødskiver med brunost og det som jeg så på som «neimat» den gangen, forteller Bjerkenås.

– Jeg er heldig som overlevde, erkjenner hun.

Den tidligere norgesmesteren i langrenn klarer nå sette ord på hva som skjer når man er spiseforstyrret og hvordan personligheten forandres.

– To krefter kjemper mot hverandre. Jeg prøvde å gå opp i vekt mange ganger. Men da jeg la på meg to kilo, tok den syke delen av meg over, og så gikk jeg ned i vekt igjen. Da kommer man ingen vei. Jeg ble deprimert, forteller hun.

Når vekten og fettprosenten går ned under en viss grense, skjer det noe i hodet, mener hun.

– Man tenker ikke rasjonelt: Den syke, anorektiske delen tar over kontrollen og styrer både tankegang, matinntak og følelser. Jeg ble ødelagt mentalt.

– Det var en lang, lang kamp. Jeg klarte til slutt å se

den tynne kroppen og innse at jeg var syk, forteller den tidligere juniornorgesmesteren.

Den ekstreme viljen i Sissel Bjerkenås, som skapte problemet i utgangspunktet, ble også løsningen. Med hjelp fra en familiegruppe, som klarte å trykke på de knappene som ingen leger eller psykologer hadde greid å trykke på, snudde det.

– Det er min største seier i livet å komme ut av det «helvetet». Det var forferdelige år. Det var så herlig da jeg fikk tilbake kreftene.

Bjerkenås sier at «det var som å bli født på ny» da hun begynte å bli frisk igjen i en alder av 35 år.

– Jeg følte så mye glede av å bli normal igjen. Jeg levde i en lykkerus. Det var så godt å leve, forteller Sissel Bjerkenås.

Seinvirkninger av sykdommen har hun likevel tatt med seg i åra som har fulgt. En av dem er beinskjørhet, som har ført til en rekke beinbrudd.

– Jeg har hatt mange beinbrudd i åra etter at jeg ble kvitt spiseforstyrrelsen. Det ble mange brudd i ribbeina da jeg begynte å bli aktiv igjen, men fortsatt var beinskjør. Det skulle veldig lite til. Hvis jeg falt, kunne det ryke et bein. En gang punkterte lungene også. Jeg ble litt for ivrig etter å bygge opp meg selv igjen, forteller hun.

Bjerkenås har delt og gitt Dagbladet innsyn i hennes egne journaler fra beinmålingene hun har gjort tidligere, i perioden 1994–2017.

Målingen fra 1995, da Bjerkenås var 35 år, viser en beintetthet tilsvarende en person på 75 år.

ADVARER JENTER OG GUTTER

25 år seinere – etter knallhard jobbing over en så lang periode – er beinbygningen og skjelettet snart normalt igjen for Bjerkenås når vi nå skriver 2021.

– Min ryggrad er fortsatt noe redusert, mens hofta nå er tilbake til normalen, forteller hun.

Men det har altså tatt rundt 40 år å bli helt frisk fra først spiseforstyrrelsen og dernest seinvirkningene av spiseforstyrrelsen.

Det er viktig kunnskap å formidle videre til yngre generasjoner i dag, sier hun og utdyper:

– Ingen fortalte meg hvordan spiseforstyrrelsen ville gå utover beinstyrken da jeg var ung langrennsløper. Kroppen stopper østrogenproduksjonen. Den er viktig for blant annet et sterkt skjelett. Det har jeg selv smertelig fått erfare, advarer Bjerkenås.

MENSTRUSJONEN FORSVANT

– Menstruasjonen min var borte i 15 år. Min siste normale blødning tror jeg at jeg hadde som 17-åring. Da legen fant ut dette, ble det tatt beinmåling, samt at jeg ble satt på østrogentabletter. Da fikk jeg høre og lære hvor viktig østrogen er for beintettheten.

Hun håper å nå ut til yngre jenter og gutter i en liknende situasjon og forhindre at en forstyrret spiseatferd går så langt som i hennes tilfelle.

Hvordan Sissel Bjerkenås klarte å bli frisk igjen fra den livstruende spiseforstyrrelsen – og dernest bygge opp eget skjelett igjen etter å ha lidd av seinvirkningene i et halvt liv – forteller hun lenger ned i artikkelen.

Men først skrur vi tiden tilbake til da problemene startet og hva som opprinnelig trigget spiseforstyrrelsen.

Hvordan kunne det gå så galt med et av Ski-Norges mest lovende talenter?

Som junior var Bjerkenås vant junior-NM på Voss. Hun var 18 år gammel og herjet i skirenn på trøndersk snø. I 1977–78 kom hun inn på juniorlandslaget.

Det var da det skjedde.

Det var da livet og tankesettet gikk fra friskt til sykt.

Bjerkenås tar oss med tilbake til en skisamling i Stryn:

Juniorlandslagsløperne var målrettet og ambisiøse. De ville bli best. Og trente knallhardt.

Utøverne gikk først opp den lange bakken til breen med skiene på nakken. Dernest kjørte skijentene en flere timers lang langrennsøkt oppå breen, før de gikk ned igjen til hotellet.

De var i verdenstoppen på å trene.

Men blant de dårligste på å spise.

– Vi kunne gå seks-sju- før neste måltid. Jeg husker hvor sulten jeg var noen ganger før middag, forteller hun.

– Det var ikke noe snakk om å spise umiddelbart etter en treningsøkt for å sørge for hurtigere restitusjon.

«HVIS DU IKKE GÅR OPP I VEKT NÅ, SÅ DØR DU!»

BESKJEDEN SISSEL BJERKENÅS FIKK AV LEGEN DA HUN VAR 35 ÅR

HELT I VERDENSTOPPEN: Et gammelt avisutklipp viser Bjerkenås og landslagsvenninnene før junior-VM i 1978.

LYKKELIGE TIDER: Sissel Bjerkenås ble norgesmester for junior i 1978. Etter det begynte problemene.

DRO TIL USA: Bjerkenås fikk langrennsstipend til USA, og begynte også å konkurrere i løping der. Hun ble ikke friskere av årene i USA.

DOKUMENTET

«JEG SNAKKET MED HENNE OM KOSTHOLD, MEN UTEN Å HA TILSTREKKELIG KOMPETANSE.»

DAG KAAS, daværende landslagstrener

Foto: Kristin Svorte

Flere tidligere landslagsløpere Dagbladet har snakket med, forteller at det ble økt fokus på vekt og kosthold på denne tiden, datert til 1977. Dette skal vi nærmere tilbake seinere i denne serien.

Bjerkenås forteller at hun først fikk beskjed om å slutte å spise potetgull da hun var med kretslaget på sin første samling.

– Da jeg kom hjem, sa jeg til min mor at jeg ikke fikk spise potetgull mer, forteller hun.

På juniorlandslaget økte fokuset på kosthold og vekt ytterligere.

– Noen av oss fikk beskjed om å gå ned i vekt og at vi hadde for mye på rumpa. Jeg fikk ikke den beskjeden selv, men ble påvirket av miljøet rundt meg på landslaget, sier 61-åringen og legger til.

– Jeg tenkte: «Hvis hun skal ned i vekt, bør jeg også ned i vekt»,

OKSYGENOPPTAK-TRIGGEREN

Daværende landslagstrener Dag Kaas har en noe annen versjon.

– *Stemmer det at dere i landslagsledelsen forsøkte å få utøverne ned i vekt?*

– Nei. Vi forsøkte det vi kunne å skape en balansert helhet. Det vil si at om man trener bedre og spiser sunnere for å finne sin idealvekt, kan noen gå ned i vekt, andre kan holde vekta og noen kan til og med gå opp, sier Kaas til Dagbladet.

Han understreker at både landslagsledelsen, legene og samfunnet generelt visste lite om spiseforstyrrelser på 1980-tallet.

Kaas påpeker videre at Bjerkenås hadde idealvekt før hun begynte å slanke seg, men at hun ikke skjønte det selv.

– *Hva gjorde dere for å forsøke å hjelpe?*

– Jeg snakket med henne om kosthold, men uten å ha tilstrekkelig kompetanse, svarer trenerlegenden.

Bjerkenås legger imidlertid ikke skylden på noen trenere. Hun tror årsaken til problemet er sammensatt.

Blant annet peker hun – i likhet med flere øvrige eks-landslagsløpere Dagbladet har snakket med i dette prosjektet – på den systematiske innføringen av måling av maksimalt oksygenopptak trigget vektfokuset.

Maksimalt oksygenopptak, også kalt V02-maks, måles i milliliter oksygen per kilo kroppsvekt per minutt. Med andre ord er vekt-faktoren svært vesentlig.

– FIKK ØDELAGT MANGE ÅR

– Når man går ned i vekt, gir det positive utslag på oksygenopptaket. Lavere vekt øker oksygenopptaket. Det var det mye fokus på. Jeg gikk ned i vekt og fikk framgang i sporet. Men når vekta blir for lav, uteblir framgangen. Når jeg ser på bilder fra den tiden, var jeg tynn allerede før jeg begynte den ekstreme vektnedgangen, erkjenner Bjerkenås.

– Det var lite kunnskap om hva som kunne skje om det gikk galt. Jeg fikk ødelagt mange år og fikk smake medaljens bakside.

Bjerkenås' daværende landslagsvenninne Kitty Dahl supplerer:

– Oksygennivåer blir regnet ut basert på ens vekt. Derfor er det skremmende at man sammenlikner oksygennivå, da man dessverre får høyere mål når man er for tynn, sier Dahl til Dagbladet.

Konfrontert med dette, sier Kaas:

– Vi balanserte det med at i langrenn må man ha et maksimalt literopptak. Det nytter ikke bare å ha høyest mulig milliliter per kilo. Det kan misbrukes og misforstås om tallene brukes feil. Men det kan hende at vi ikke var flinke nok til å få fram det, sier han.

– Vi hadde utøvere med tyngre beinbygning og muskulatur og derfor hadde lavere milliliter-opptak per kilo, men som gikk raskere i sporet. Det mener jeg vi var nøye med å formidle, men det er mulig det blir oppfattet annerledes.

Bjerkenås fikk skistipend i USA da hun var i 20-åra.

Der fikk langrennstalentet komplimenter for det hun beskriver som «en syltynn kropp». Det motiverte henne til ytterligere vektreduksjon og forsterket den onde sirkelen hun var inne i.

– Jeg gikk sakte, men sikkert videre ned i vekt. I starten holdt jeg tritt i skisporet, løp 10 000 meter på bane og gjorde det bra. Men med lavere vekt og mindre muskelmasse, ble resultatene i skisporet og på løpebane gradvis dårligere, forteller Bjerkenås.

– Når vekten går ned, og med så mange treningstimer, ble det minimalt med fett på kroppen min. Og med lav fettprosent, går kroppen i sparemodus og menstruasjonen uteblir.

Allerede som 30-åring fikk hun konstatert utstrakt osteoporose, altså beinskjørhet.

– Jeg har en kjempesterk vilje, men brukte den feil. Jeg var 110 prosent perfeksjonist og sultet meg selv. I dag når jeg er frisk, er de vanskelig å skjønne hvordan jeg klarte å sulte meg selv i så mange år, sier Bjerkenås.

– SKULLE STRAFFE MEG SELV

Bjerkenås var fortsatt aktiv langrennsløper i USA i de to åra hun bodde der. Da hun kom tilbake til Norge, ble situasjonen enda verre.

– Jeg opplevde at jenter jeg hadde slått med ett minutt før jeg dro til USA, plutselig slo meg med ett minutt. Da skulle jeg straffe meg selv. Jeg slanket meg enda mer og utviklet anoreksi på det hardeste.

Bjerkenås' mor var fortvilet. I mangel på kompetanse om spiseforstyrrelser i samfunnet generelt, kontaktet hun lagvenninne og stortalentet Kitty Dahl for å få hjelp.

Kitty Dahl var det aller største talentet på juniorlandslaget. Dahl var bare 18 år og 1 måned gammel da hun debuterte i senior-VM i 1978. Da ble hun tidenes yngste deltaker i et senior-VM.

Men det var mer enn langrenn som sto i hodet på Kitty Dahl. 19 år gammel fikk hun denne gigantiske oppgaven med å hjelpe lagvenninna Bjerkenås.

Dahl søkte etter kompetanse om temaet, men ble sjokkert over det hun fant ut.

– Jeg var ikke en fagperson; jeg var 19 år med bare ett års studie i psykologi. Det var en stor og vanskelig oppgave, erkjenner Dahl overfor Dagbladet.

– *Hva gjorde du?*

– Jeg undersøkte hva som fantes av kunnskap på feltet og ble ganske sjokkert over mangelen på ekspertise. Jeg prøvde på min amatørmessig måte å hjelpe, forteller Dahl.

– VELDIG LITE KUNNSKAP

– Det var veldig lite kunnskap om faren ved slanking og spiseforstyrrelser da jeg var aktiv. Legene og trenerne var stort sett menn. De forsto ikke at det kunne være helsemessig farlig at idrettsjentene slanket seg, legger hun til.

Konfrontert med dette sier Dag Kaas:

– Vi hadde en del kunnskap om hvordan man skulle spise, men ikke om hvordan man ikke skulle spise. Vi hadde et bra legeteam, men som ikke hadde kunnskap om spiseforstyrrelser. Det var en krevende situasjon for en ung trener, for å si det mildt, sier Kaas.

– *Hvilken kunnskap hadde dere om kvinners biologi i treningssammenheng på den tida?*

– Det var minimalt. Det var via helseteamet og litt målinger på for eksempel hva menstruasjon kan ha å si for prestasjonen. Det hadde vi for lite kunnskap om. Vi var heller ikke trent i hvordan vi skulle snakke om dette.

Kaas fortsetter: – Den gang var Skiforbundet basert på mye frivillighet. Vi hadde ikke i nærheten den økonomien som langrenn har i dag. Og derfor ikke et system som vi har nå. Legene var ansatt på sykehus, og det var stort sett frivillig arbeid på den medisinske fronten.

– Vi kontaktet leger på Ullevaal og Aker sykehus. Vi fikk ikke særlig hjelp, fordi de fastslo at dette var et veldig vanskelig sykdomsområde, som var helt nytt for dem og oss, forteller Kaas.

FAKTA

SPISEFORSTYRRELSER

- Spiseforstyrrelser er en samlebetegnelse på psykiske lidelser der tanker, følelser og atferd knyttet til mat, kropp og utseende overskygger alt annet og ødelegger livskvaliteten.
- Studiene som er gjort på forekomsten av spiseforstyrrelser i Norge, er over 20 år gamle. Vi vet ikke helt hvor mange som lider av dette.
- Man regner med at forekomsten av anoreksi er cirka 0,5 prosent, bulimi 1–2 prosent og overspisingslidelse til 2–3 prosent.
- Anoreksi (anoreksia nervosa) kjennetegnes av en intens frykt for å gå opp i vekt. Det mest synlige symptomet er undervekt.
- Anoreksi er regnet for å være den mest dødelige psykiske lidelsen. Fra 1980 til 2020 er det registrert 205 dødsfall der anoreksi er oppgitt som én av dødsårsakene.
- Bulimi (bulimia nervosa) kjennetegnes ved overspising etterfulgt av oppkast, overdreven trening eller bruk av avførings- og vanndrivende legemidler. Hensikten er å unngå vektøkning, lindre skamfølelse og gjenvinne kontroll.
- Overspisingslidelse kjennetegnes av gjentatte episoder med overspising, uten vektregulerende tiltak i etterkant.
- Forstyrret spiseatferd vil si at man har en forstyrret måte å tenke og oppføre seg på når det gjelder forholdet til mat, vekt, følelser og egen kropp.
- Forstyrret spiseatferd er ikke en diagnose. I faglitteraturen brukes gjerne uttrykket Disordered Eating (DE).

Kilde: Store medisinske leksikon, Helse-Norge, Dødsårsaksregisteret og NHI.

VAR BEINSKJØR: Bjerkenås fikk påvist osteoporose i en alder av 35.

VANT NM-GULL: **Her er Sissel Bjerkenås på vei mot sin største triumf i skisporet under junior-NM på Voss i 1978. Etter dette sloss hun like mye mot sin egen vekt som mot konkurrentene. Foto: Helge Sunde**

DOKUMENTET

Daværende landslagsløper Kitty Dahl er i dag klinisk psykolog og forsker. Tidligere har hun undervist i hvordan terapeuter skal behandle pasienter med spiseforstyrrelser. Hun forstår at situasjonen var vanskelig for landslagsledelsen da Bjerkenås ble syk.

– Det var veldig lite kunnskap om kvinner og kvinners biologi på den tiden. Legebistand til landslagsutøvere var i likheten med mye annet basert på frivillighet. Dag Kaas og de andre mannlige trenerne gjorde så godt de kunne, men manglet kunnskap og forståelse av kvinners biologi, sier Dahl.

– Det var ikke lett for trenerne å få faglig hjelp til spiseforstyrrelser på den tiden. Det var ikke mye trenere og ledere kunne hente av faglige ekspertise.

Ikke lenge etter la Kitty Dahl sin meget lovende langrennskarrieren på hylla, etter fem år på landslag. 22 år gammel dro hun til USA for å ta doktorgrad i medisin, fysiologi og psykologi, inspirert av det hun opplevde omkring spiseforstyrrelser i idretten.

SLIK BLE HUN FRISK

Bjerkenås husker godt at lagvenninna Kitty Dahl hjalp henne.

– Kitty førte meg blant annet til en fagekspert på Rikshospitalet. Jeg var hos ham mange ganger og tok blodprøver. Han holdt meg i live. Jeg fikk testet ut «lykkepiller». Det tok bort de mørke tankene, men jeg ble ikke frisk da heller, forteller Sissel Bjerkenås.

For det var noe helt annet som skulle hjelpe Bjerkenås å bli kvitt spiseforstyrrelsen.

Bjerkenås var sykmeldt i flere år, men fikk etter hvert jobbe igjen, for Mattilsynet. Det var via den jobben hun fikk hjelp av en kollega som endelig satte henne på rett spor.

En av kollegene kjente en familie med ei jente som hadde vært syk av anoreksi i mange år. Jenta hadde blitt frisk, og familien ville hjelpe Bjerkenås til å klare det samme.

Denne familiegruppen – bestående av den nå friske dattera, hennes mor og søster – skulle vise seg å bli redningen for Bjerkenås.

– Min kollega tok hånd om meg og brydde seg. Denne gruppa ville hjelpe meg til å bli frisk, forteller Bjerkenås om det som ble vendepunktet i livet.

Da var hun 35 år gammel og hadde slitt med anoreksi i rundt 15 år.

– Etter kontakt med et stort hjelpeapparat av leger, psykologer og alternative behandlere – gjennom flere år, der jeg fortvilet prøvde å komme meg ut av det «helvete» – fikk jeg endelig den hjelpa jeg trengte. Jeg fikk endelig framgangen jeg behøvde, sier Bjerkenås og legger til:

– Hos denne gruppa følte jeg meg trygg.

DEN SISTE SJANSEN

Hun utdyper: – De hadde klart å få dattera frisk, og visste hva som måtte til. Samtidig erkjente jeg selv, etter å ha prøvd å bli frisk via utallige ulike behandlere, at dette er min siste sjanse. Med så lav vekt som jeg hadde i så mange år, ville kroppen en gang slutte å «virke». Dette innså jeg.

Bjerkenås og støttegruppa møttes én gang i uka.

– Jeg måtte veie meg hver gang vi møttes i gruppa. Jeg var en mester i å lure vekta med å drikke mye vann rett før veiingen, men de visste om triksene mine. Jeg veide 36 kilo og var 166 cm høy i mange år.

Budalsjenta fikk etter hvert følgende beskjed:

«Hvis du ikke går opp i vekt nå, så dør du».

Det var da hun skjønte at dette var siste sjanse.

Den grep hun.

– Med hjelp fra denne gruppa klarte jeg å legge på meg fem kilo. Denne familien klarte å hjelpe meg på en måte ingen andre hadde klart, sier Bjerkenås og legger til:

– Jeg er veldig takknemlig for det. Ellers tror jeg at jeg hadde vært død nå.

– *Hvordan klarte du å snu din egen tankegang?*

– Jeg klarte å få fram viljen som jeg visste jeg hadde der inne. Jeg skulle vise at jeg kan klare det. Jeg tenkte at: «Klarer jeg ikke det nå, er det over og ut for meg og livet mitt». Jeg måtte godta at jeg la på meg og at buksa ble trangere.

Da greide hun å tvinge i seg mat som hun normalt ikke klarte å spise.

Da hun klarte det, var snuoperasjonen i gang.

Det neste steget – kampen for å bli helt frisk – tok mange år.

Etter en lang kamp kunne hun endelig ta farvel med spiseforstyrrelsen.

Nå er Sissel Bjerkenås 61 år. Hun er frisk, og beinstyrken begynner å nærme seg normalt nivå.

FRISK ETTER 40 ÅR: I dag lever Sissel Bjerkenås et normalt og lykkelig liv i Røros, 40 år etter spiseforstyrrelsen

– Å bygge opp skjelettet var én ting; all muskelmasse var borte også, så det har blitt mange timer på styrkerommet. Alt man mister av muskelmasse må bygges opp igjen. Det har tatt mange år, men i dag kan ingen se at jeg har hatt anoreksi. Jeg er helt normal med litt ekstra rundt midjen.

– Jeg har klart å bygge opp mye av skjelettet igjen. Det er nesten der det skal være, litt under normalen. Jeg har ikke noen diagnose i dag, sier hun.

Kontinuerlig kalktilskudd og medisinen Fosamax, samt oppbyggende styrketrening, har styrket og gjenoppbygd skjelettet til Bjerkenås.

Etter at hun sluttet med Fosamax-medisinering, har hun klart å fortsette å bygge skjelettet videre, ettersom hun har evnet å legge på seg.

Nå smiler livet mer enn noen gang før.

– Jeg har gått turrenn i moden alder, til jeg var 50 år og i trimklassen etter det. Jeg er i bra form. Nå har jeg det bra. Jeg er helt kvitt problemene nå, forteller 61-åringen.

Det gleder Kaas.

– Jeg er veldig glad for at hun har blitt frisk, sier han.

Bjerkenås er i dag samboer med Edvin, som er tannlege.

Selv jobber hun som lærer på en videregående skole der hun underviser hovedsakelig i restaurant- og matfag,

hennes startet i langrennssporet.

blant annet om kosthold og ernæring, samt matematikk, naturfag og kroppsøving. Nå ser hun framover.

– Jeg bestemte meg for å ikke tenke på åra jeg mistet, men i stedet fokusere på åra jeg har framover. Da blir livet så mye bedre. Det har jeg jobbet mye med mentalt: å fokusere på det positive og kvitte meg med negative tanker. Det har mye å si for livskvaliteten.

Ved å dele sin sterke historie, håper hun at de som tukler med maten i dag, kan be om hjelp tidsnok.

Sissel Bjerkenås´ oppfordring til de unge, aktive idrettsutøverne er:

– Inntak av energi og næring er så viktig. Husk å spise nok!

REPORTASJE

ØYVIND GODØ
ogo@dagbladet.no
JOHN RASMUSSEN
jor@db.no
BERNT JAKOB OKSNES
bok@db.no
JORUN GÅRDER
jga@db.no
HANS ARNE VEDLOG (FOTO)
hav@db.no

TRENGER DU HJELP MED SPISEFORSTYRRELSER ELLER RELATERTE PROBLEMER, TA KONTAKT MED:

ROS – rådgivning om spiseforstyrrelser: 94817818, veiledning@nettros.no eller https://nettros.no/chat/

Spiseforstyrrelsesforeningen: Støttetelefon: 22 94 00 10 eller https://www.spisfo.no/kontakt

Sunn Idrett: bekymret@sunnidrett.no og Sunn idrett chatten (åpen mandager kl. 20-22)

EN SYK SKI-NASJON

WASSBERG SJOKKERT

ADVARER: Thomas Wassberg er overrasket over Dagbladets funn – og advarer mot det han selv har sett av slanketrender på svenske skigymnas. Foto: Ole Morten Melgård

Dagbladet lørdag 23. oktober

Thomas Wassberg (65) jublet over svenske OL- og VM- gull. Han har senere sett hvor galt det gikk med unge norske skiløpere som tuklet med maten.

Den svenske langrennslegenden Thomas Wassberg triumferte i verdenscupen sammenlagt i 1977 og vant totalt sju OL- og VM-gull i perioden 1980–1988.

Wassberg var en av de største internasjonale langrennsstjernene i perioden hvor ernæringsutfordringene inntok sporten. Flere tidligere landslagsløpere peker på 1977 som året hvor norsk langrenn endret form og fasong – med økt fokus på vekt og kosthold.

Dette kommer fram gjennom Dagbladets nye undersøkelse, hvor de 40 kvinnene som var på Norges junior- og/eller elitelandslag i langrenn i epoken 1978 til 1986, er kontaktet. 31 av dem har besvart Dagbladets undersøkelse.

Wassberg: – Sjokkerende

Av disse erkjenner 35 prosent at de selv slet med en spiseforstyrrelse i løpet av skikarrieren.

– Jeg visste ikke at det var et så stort problem da, sier Thomas Wassberg om Dagbladets funn.

Omfanget av spiseforstyrrelser var betydelig større i den sårbare alderen på juniorlandslaget enn på elitelandslaget:

Blant juniorlandslagsløperne som ikke klarte å ta steget opp til elitelandslaget, oppgir hele 67 prosent av respondentene at de slet med en spiseforstyrrelse.

– Disse tallene er sjokkerende. Det er veldig, veldig mye, sier Wassberg.

– Fryktelig synd

Historien som tidligere juniornorgesmester i langrenn, Sissel Bjerkenås, åpenhjertig og modig delte i Dagbladet lørdag – om da hun fikk spiseforstyrrelse på landslaget, veide 36 kilo og var døden nær – går hardt innpå mange.

– Det er helt galt. Det er fryktelig synd at det går så langt, sier 65-åringen fra Sverige.

Den svenske langrennslegenden forteller at han først innså hvor omfattende ernæringsutfordringene er i skisporten da han begynte å jobbe på skigymnas i Järpen i Sverige i 1999.

– Det var på skigymnaset jeg virkelig fikk øynene opp for dette og innså at dette var et stort problem. Dessverre er ikke problemet borte i dag heller, sier Wassberg til Dagbladet.

«DISSE TALLENE ER SJOKKERENDE»
THOMAS WASSBERG

– Farlig

Han påpeker at temaet er komplekst – og at trenerne må være varsomme, presise og kunnskapsrike.

– Det er en fryktelig vanskelig balansegang. I dag er det farlig for en trener å snakke om idealvekt, sier Wassberg og utdyper:

– Om en trener sier til en utøver at vedkommende har et sportslig forbedringspotensial ved å nå sin idealvekt, kan andre utøvere – som absolutt ikke bør gå ned i vekt – høre det og gjøre det samme. Det

T OVER AVSLØRINGENE

SPISTE GODT OG VANT: Thomas Wassberg vil få fram at man må spise godt for å få ut potensialet sitt som langrennsløper. FOTO: NTB / EPU / NTB

er ikke bra. Da blir det en ond sirkel, påpeker han.

Det var akkurat det som skjedde med tidligere juniornorgesmester Sissel Bjerkenås.

– Noen av oss fikk beskjed om å gå ned i vekt og at vi hadde for mye på rumpa. Jeg fikk ikke den beskjeden selv, men ble påvirket av miljøet rundt meg på landslaget.

– Jeg tenkte: «Hvis hun skal ned i vekt, bør jeg også ned i vekt», forteller Bjerkenås, som mistet så mye muskelmasse at hun ikke klarte å gå opp ei trapp, da problemene var som størst.

Advarer

Det mener Wassberg bør få alle trenere og ledere til å tenke nøye gjennom hvordan de uttrykker seg.

– Det er et stort dilemma. Mange langrennskvinner ligger på grensa i dag. Det er fort gjort at det tipper over. Problemet er at de ofte får en rask framgang – og så skal alle gjøre det. Det er da det går over styr. Det er da det går galt, advarer svensken.

Hans mantra er klart:

– Trener du mye, kan du omtrent spise så mye som du vil. Man forbrenner så mye. Jeg var stor og sterk som langrennsløper og oppnådde gode resultater. Det er viktig å minne om at man ikke må være syltynn for å vinne skirenn. Det er det mange av oss som har bevist, sier Wassberg og påpeker:

– Man trenger muskler i langrenn. Da må man spise godt nok.

– Lei meg

Dermed er han enig i budskapet som Ingrid Kristiansen, tidligere landslagsløper i langrenn og friidrettslegende, forfektet i Dagbladet søndag kveld.

– Jeg blir så lei meg når jeg hører utøvere som har et så anstrengt forhold til mat. Det blir så nevrotisk. Man må ha idrettsglede, sier Ingrid Kristiansen til Dagbladet og fortsetter:

– Jeg mener at når du trener så mye, kan man spise hva som helst. Du trenger ikke bare å spise sunt. Man trenger kalorier også, minner hun om.

Wassberg er helt enig.

Han er opptatt av at utøverne må være tålmodige – og har selv sett at mange skijenter i pubertetsalderen forsøker å overstyre og motarbeide sin naturlige, biologiske utvikling.

I de tilfellene har det gått galt.

– Når ei jente blir en kvinne, må man få lov til å legge på seg litt. Det er viktig at trenerne har kunnskap og forstår hva som skjer. Det er spesielt viktig på juniorlandslaget. Ellers kan det gå fryktelig galt, advarer Sveriges langrennshelt.

Dagbladets undersøkelse hvor 31 tidligere landslagsløpere fra 1978–1986 har medvirket, underbygger Wassbergs utsagn.

Det var nemlig på det norske juniorlandslaget at spiseproblemene var størst på 1980-tallet.

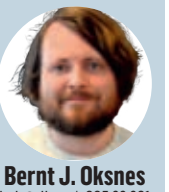
EN SYK SKI-NASJON

TIPS OSS OM DENNE SAKEN

John Rasmussen
jor@db.no | 916 00 494

Jorun Gaarder
jga@db.no | 928 21 152

Øyvind Godø
ogo@db.no | 481 05 311



Bernt J. Oksnes
bok@db.no | 995 23 261

KAN IKKE VENTE

Rykter om situasjonen i Mattilsynet fikk NRKs journalister til å ringe avdelingslederen i Telemark. Journalistene spurte om de kunne få komme og se hvordan Mattilsynet egentlig jobber for å kontrollere dyrevelferden. Kanskje bli med på et tilsyn også, ute på en gård?

Det ble stille i den andre enden et par sekunder, før avdelingssjef Jan Egil Aronsen svarte:

«Tilsyn? Hvilke tilsyn?»

I Mattilsynets avdeling i Telemark er ressursene nå så presset at inspektørene ikke kan dra ut for å sjekke hvordan dyr har det, nesten uansett hvor alvorlige tips de får.
NRKs avsløringer i helga viser at ressursmangelen ikke bare er ille i Telemark. Flere titalls inspektører, fra Mattilsynets avdelinger over hele landet, forteller om en situasjon så prekær at det nå bare er en ting å gjøre: Å varsle eksternt.

> De alvorlige varslene om Mattilsynet krever rask opprustning.

En alvorlig situasjon er blitt verre, men man har lenge visst at noe var galt. NRKs avsløringer kommer på toppen av mange tidligere saker om Mattilsynet. I sommer publiserte Nationen en serie artikler, der det blant annet kom fram av Mattilsynets årsrapporter at de nå gjør 70 prosent færre dyrevelferdstilsyn enn de gjorde for fem år siden. Sterke og seriøse tips må legges bort fordi inspektørene ikke har tid til å følge dem opp, og alvorlig mislighold av dyr blir ikke fulgt opp selv om Mattilsynet vet om dem.

Dette er et politisk ansvar. De siste åra har antall tips økt sterkt, spesielt om kjæledyr. Samtidig har Mattilsynet fått mange nye oppgaver og sterkt reduserte budsjetter. Fra 2016 til 2020 ble antall årsverk redusert med 15 prosent og under Regjeringen Solberg har den såkalte «avbyråkratiserings- og effektiviseringsreformen» ført til ostehøvelkutt og nedbemanning over lang tid, i en periode der Mattilsynet burde vært bemannet opp.

De alvorlige varslene om Mattilsynet krever rask opprustning. Den nye landbruks- og matministeren bør kreve midler allerede på neste års statsbudsjett. Sandra Borch kan lene seg tungt på Hurdalsplattformen. Der sier regjeringen at:

«Norsk jordbruk har og skal framleis ha ein dyrevelferd i verdstoppen. For å sikre dette må vi oppretthalde og utvikle eit godt og strengt regelverk for dyrevelferd, basert på kunnskap om behova til dyra. Mattilsynet må styrkjast, slik at dei har tilstrekkelege ressursar til å drive god rådgjeving, hyppig kontroll og eit målretta samarbeid med produksjonsnæringane.»

Dette har Mattilsynet nå ikke mulighet til å oppfylle.

Dagbladet

Grunnlagt 1869 av Hagbard Emanuel Berner

«Uavhengig og riksdekkende venstreorgan for frisinnet og framskrittsvennlig politikk i nasjonalt, sosialt og økonomisk henseende.»

ANSVARLIG REDAKTØR/ADMINISTRERENDE DIREKTØR:
ALEXANDRA BEVERFJORD
abe@dagbladet.no

Nyhetsredaktør: **Frode Hansen** *fha@dagbladet.no*
Direktør TV: **Mads A. Andersen** *mads@aller.com*
Redaktør Pluss: **Hilde Schjerve** *hks@dagbladet.no*
Politisk redaktør: **Geir Ramnefjell** *ger@dagbladet.no*
Kulturredaktør: **Sigrid Hvidsten** *shv@dagbladet.no*

Utgitt av AS Dagbladet, Pb. 1184 Sentrum, 0107 Oslo. Sentralbord: 24 00 10 00. Trykkes i Oslo, Bergen, Trondheim og Harstad.
Fotografering av Dagbladets stoff og annonser for videreproduksjon er ikke tillatt uten etter avtale.

På menns premisser

Dagbladets avsløringer av seinskader i norsk idrett, er fortellingen om en mannsdominert skisport. Mektige menn som ikke så og unge kvinnelige utøvere som ikke snakket. Men hvorfor går det ikke bedre nå?

Noen år før langrennsjenta Vibeke Skofterud så tragisk omkom i en båtulykke, fortalte hun enda en gang åpent om hvor tøff hverdagen kunne være som en jaget skihelt:

– Jeg slo igjennom i 2001, fikk overskrifter som «langrennsverden har fått en ny popstjerne», «uredde Vibeke», «nytt stjerneskudd», osv. Det stemte ganske bra, helt til jeg ikke klarte å innfri verken mine egne eller andres forventninger, skrev hun på den åpne bloggen sin, og holdt som vanlig lite tilbake mens hun jaget seg selv:

– Paradoksalt nok var det når jeg hadde det som verst at jeg presterte best, fortsatte Vibeke, og forklarte:

– Jeg liker å sette press på meg selv, og det er nok årsaken til akkurat det. Jeg spiste for lite over tid, og jeg spiste for mye, jeg kastet opp, og jeg trente på natta for å forbrenne.

– Alt endte med en personlighetsforstyrrelse fordi jeg ikke klarte å se hvem jeg helt var. Jeg så kanskje ikke helt min verdi som menneske, skrev hun til seg selv og alle andre.

Og stort mer nådeløst kan du ikke skrive om det å være en av Norges mest populære sportshelter.

MINNET OM DENNE åpne dagboka kommer fram igjen nå som Dagbladet ser bak fasaden til de skiløperne som er blitt de mest folkekjære i norsk Idrett. Når det gjelder lese -og seertall på sport, overgår ikke noe den stabilt høye interessen for langrennsjentene.

Det har ikke alltid vært sånn. Det virkelige gjennombruddet kom for førti år siden under ski-VM i Oslo 1982 med jenter som var så godt trent at de kunne konkurrere jevnt med mer eller mindre dopete finner og russere.

Men all denne treninga hadde sin pris. Vi ble også en sykere skinasjon.

DET ER DEN menneskelige kostnaden som Dagbladets undersøkende journalistikk vitner om. Nå blir seinskadene fra denne første gullalderen for norsk kvinnelangrenn dokumentert. Både gjennom medisinske undersøkelser av beinskjørhet og de enkelte personlige fortellingene om korte skikarrierer som ble til en langvarig kamp mot spiseforstyrrelser.

Disse individuelle historiene er ulike. Med en så sammensatt helseutfordring og sykdom som det med et ugreit forhold til mat og trening, kan en troverdig framstilling knapt bli annerledes.

Den store fortellingen er likevel den om en norsk toppidrett der tilnærmet all reell og symbolsk makt både i og utenfor sporet var forbeholdt menn. Sånn ble det norsk suksess i langrenn med en ny generasjon skijenter skapt i guttas drømmebilde.

HISTORISK GÅR DET an å ha noen ettertanker om det. Seint 1970-tall og tidlig 80 tall var jo ellers samfunnet tilsynelatende preget av kvinnefrigjøring med et mer naturlig forhold til kropp enn i dag. Maktforholdene i og utenfor toppidretten lå likevel etter.

Det innser 1980-tallets trenerguru **Dag Kaas** og de andre skiprofilene fra den gang som *uten* nok medisinsk forståelse, systematiserte den norske treninga på en måte som forsterket mange av utøvernes kroppsforakt:

– Jeg følte meg som verdens dårligste og mest mislykkete skiløper noensinne, Jeg la all skyld på meg selv. Men jeg

EN SOM BRØT TAUSHETEN: **Vibeke Skofterud var en viktig stemme i kampen mot den usunne toppidretten. Dagbladets avsløringer av seinskader etter spisevegring viser hvor avgjørende det er at vi tør å konfrontere det vonde underveis. Foto: Håkon Mosvold Larsen / NTB**

> Avmakten og spiseproblemene ble for noen totalt ødeleggende, uten at denne personlige lidelsen over tid endret sporten.

var jo faktisk juniorverdensmester, sier en av de fortvilte stemmene i de vitnesbyrdene som Dagbladet nå publiserer.

AVMAKTEN OG SPISEPROBLEMENE ble for noen totalt ødeleggende, uten at denne personlige lidelsen over tid endret sporten. Det er bare et par år siden Vibeke Skofterud selv snakket om det skjeve maktforholdet:

– Jeg savnet en dame i teamet for å skape litt balanse. De kan fange opp litt ekstra ting. De ser andre ting enn menn, sa hun og var av opptatt av å ta de enkle grepene for å rette opp skjevheten.

For det finnes ikke noe dokumentasjon som forteller at situasjonen i norsk langrenn i dag er bedre enn den på 1980-tallet:

Så er da fortsatt under 15 prosent kvinner blant sportens fullt kvalifiserte trenere.

Samtidig er det ingen grunn til å tro at dette er et særnorsk problem. Det vi aner i dagens kø av internasjonale skistjerner med treningsforbud og helseavbrekk, er at langrenn som ekstreme utholdenhetsidretter flest kommer med fysiske krav som gjør at utøverne fortsatt balanserer på grensen mellom det som gir suksess og det som er sykt.

Det er bare noen uker siden den kjente svenske skilegen Per «Piggen» Andersson slo alarm i Aftonbladet:

– Dette er vår største utfordring i utholdenhetsidrettene. Spesielt blant jenter. Der er det en taushetskultur, mente han.

DET VAR VEL derfor Vibeke Skofterud fortsatte å skrive og snakke om hvordan det var bak fasaden for en som uansett sportslig suksess ikke klarte å godta seg selv.

– Har ikke tall på hvor mange ganger jeg har bestemt meg. Akkurat som om jeg glemmer. Det er jo det jeg gjør hver gang jeg har sprekt. Glemmer hvor vondt det er, og hvor mye jeg hater meg selv. Jeg gjør virkelig det, er ikke i stand til å elske meg selv, det kan ta en stund til, sto det i den dagboka hun delte med alle.

DET tok enda en stund for Vibeke Skofterud. Men det ble bedre. Tida før ulykken sommeren 2018 var full av fine drømmer og nære venner.

Kanskje fordi hun var så levende åpen, og våget å snakke om det mest personlige og vanskelige. Hvordan vi kan godta oss selv. Og slippe å leve på andres premisser.

Altså slik som hoppstjernen **Maren Lundby** forleden sa et klart nei til å pine seg mer ned i vekt fordi hun ikke ville akseptere at toppidretten overskygget alt.

Og ville bestemme over sitt eget liv.

KOMMENTAREN

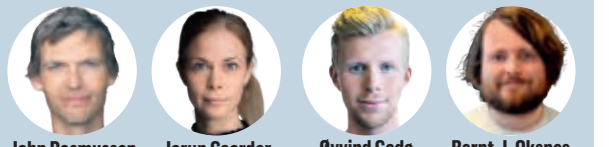
Esten O. Sæther eos@db.no

DOKUMENTET

KARTLEGGES: Sissel Bjerkenås er en av landslagsløperne fra slutten av 70-tallet som er med i Dagbladets omfattende undersøkelse av helsetilstanden til tidligere topputøvere i langrenn. Foto: Hans Arne Vedlog

UTSATT FOR SKADELIG SLAN

EN SYK SKI-NASJON | TIPS OSS OM DENNE SAKEN



John Rasmussen jor@db.no | 916 00 494
Jorun Gaarder jga@db.no | 928 21 152
Øyvind Godø ogo@db.no | 481 05 311
Bernt J. Oksnes bok@db.no | 995 23 261

Slankepress og spiseforstyrrelser. Beinskjørhet og barnløshet. 40 år seinere sitter sporene fortsatt igjen i flere av utøvernes kropper. Det viser Dagbladets nye røntgenundersøkelser.

Anette Bøe husker en landslagssamling på Stryn på 1980-tallet. Maten var fantastisk, men skijentene gikk bare runde på runde rundt koldtbordet. For å bli mette. Med øynene.

– Det var mange som trente enormt, men de spiste bare et par salatblader, sier Bøe som ble VM-dronning i Seefeld i 1985.

Hun forteller at i løpet av 1980-tallet ble slankepresset større og større.

Det var på denne tida de norske skijentene ble nasjonale helter. Det var starten på en norsk gullalder. I 1982 vant de tre av fire VM-gull på hjemmebane i Holmenkollen. Resultatene i skisporet pekte oppover.

Men vekta pekte nedover.

Norsk kvinnelangrenn endret form og fasong. Ernæringsutfordringene begynte.

40 ÅR ETTER

Rundt 40 år seinere sitter sporene igjen hos mange av de tidligere utøverne. Å presse kroppen til det maksimale med mye trening og lite energiinntak, kan gi problemer også på sikt. Men hva er egentlig de mulige langtidsvirkningene?

Hva er prisen en hardtsatsende skiløper potensielt må betale i det lange løp?

Det siste halve året har Dagbladet dykket ned i problematikken rundt fysisk og psykisk helse i nasjonalsporten vår, langrenn. Noe av det vi fant kan du lese om her, og i dagene og ukene som kommer.

Vi har gjort en omfattende kartlegging av de norske landslagsløperne fra 1970- og 80-tallet, og dokumenterer her spesielt to funn:

- Omfanget av spiseforstyrrelser og slankepress var oppsiktsvekkende stort.
- Flere av utøverne har redusert beintetthet i dag, rundt 40 år etter. Det kan skyldes ernæringsproblemer da de var aktive.

AVFØRINGSMIDLER

– Spisevegring er litt som rusmidler. Man tenker ikke på de langsiktige virkningene, sier Eli Irene Husum (56). I 1982 ble hun juniornorgesmester i langrenn. Bare det å bli best på ski var godt nok. Den tanken endte i spiseforstyrrelser.

Husum husker hvordan lagvenninnene raste ned i vekt og ble råtynne. «Det burde jeg også klare», tenkte hun.

– Jeg fikk et sykt spisemønster. Jeg brukte avføringsmidler og sultet meg. Jeg brukte mat for å roe prestasjonsangsten, og sto opp på natta og spiste. Jeg ville bli tynn og gå fort på ski, men det klarte jeg ikke. Da jeg var 16–17 år og varmet opp til skirenn, håpet jeg at en bil skulle kjøre over meg, sier hun.

Husum kan ikke huske at noen i miljøet snakket med henne om den farlige slankingen.

Lene Grane (55) fikk anoreksi. Hun var junior- og rekruttlandslagsløper i flere sesonger mot slutten av 1980-tallet, og tenkte at hvis hun gikk ned et par kilo, ville hun lettere komme opp bakkene.

– Vi så jo hva de beste gjorde og ble påvirket. Men det ga kortsiktig effekt. Jeg hadde ikke noe ekstra å gå på, og i stedet for å bli bedre, mistet jeg muskelmasse. Så gikk det over styr, og kiloene forsvant, sier hun.

Det var den tidligere lagvenninnen Trude Dybendahl som tok Lene Grane til side og sa: «Er du klar over at dette kan du faktisk dø av?»

Da skjønte Lene Grane at hun måtte snu det spisemønsteret hun var kommet inn i.

Vi skrur tida tilbake – til da alt startet:

Året var 1977. En ny landslagsledelse inntok

DOKUMENTET

HAR SLITT: En stor andel av tidligere landslagsutøvere i langrenn har hatt spiseforstyrrelser. Her blar Lene Grane i gamle avisutklipp fra tida som langrennsløper. Det er hennes mor som har tatt vare på utklippene. Foto: Bjørn Langsem

«DET VAR MANGE SOM TRENTE ENORMT, MEN DE SPISTE BARE ET PAR SALATBLADER.»

ANETTE BØE

norsk langrenn med økt fokus på kosthold og såkalt optimalisering av vekt. Ideen var å skape profesjonelle langrennsløpere som var best på alle detaljer, og ikke minst, best på helheten.

Fem år seinere jublet det norske folk for tre av fire gull for jentene i ski-VM i Oslo. Bragden ble gjentatt med tre norske VM-gull i Seefeld i 1985, og fire av de beste i verdenscupen sammenlagt var norske.

Men i skyggen av et glansbilde der skijenter vant gull og mottok unison hyllest av det norske folk, møtte flertallet av de lovende talentene på juniorlandslaget veggen og ble spiseforstyrret.

I ei tid da de ikke visste hva spiseforstyrrelser var.

Først i ettertid har flere skjønt hvor syke de faktisk var, og hvordan det fortsatt preger flere av dem.

– Sannheten må komme fram. Vi må prøve å berge en ny generasjon, sier Ingrid Kristiansen. Før hun ble verdensmester og verdensrekordholder på ulike friidrettsdistanser, var Kristiansen på 1970-tallet på landslaget i langrenn.

– Det er mange lik i lasten etter det flotte oppsvinget til norsk kvinnelangrenn, sier hun.

Dette kan vi nå dokumentere.

SJOKKFUNN

Dagbladet har kontaktet de 40 kvinnene som var på junior- og/eller elitelandslag i langrenn i epoken 1978 til 1986.

31 har besvart Dagbladets undersøkelse. Majoriteten av dem som åpne kilder gjennom kvalitative intervjuer, resten har besvart spørsmålene skriftlig, og anonymt.

Dette er hovedfunnene fra de 31 respondentene:

- 35 prosent oppgir at de selv slet med en spiseforstyrrelse i løpet av skikarrieren.
- 42 prosent oppgir at de kjente på et slankepress fra lagledelsen.
- 69 prosent forteller at de mistet menstruasjonen i løpet av skikarrieren.

Et dypdykk inn i tallene viser at blant juniorlandslagsløpere som ikke klarte å ta steget opp til elitelandslaget, oppgir hele 67 prosent at de slet med en spiseforstyrrelse under karrieren. Mer konkret betyr det 10 av 15 jenter i Dagbladets undersøkelse.

Det var hos de nest beste – og i særdeleshet på juniorlandslagene gjennom flere kull – at problemene virkelig utviklet seg.

– Skijentene var sunne, norske jenter med vanlige jentekropper. Vi koste oss med godteri og god mat, sier forhenværende landslagsløper Tove-Grete Solheim, og peker tilbake til 1977.

– Så kom endringen på landslaget og den nye langrennsledelsen sa: «Skal dere være med videre, må dere skjerpe dere og spise mindre». Alle skulle bli lettere, uten at man forsto konsekvensene av det.

Ernæringsutfordringene i norsk langrenn var så omfattende på 1980-tallet at selv flere av dem som ikke klarte å slanke seg, og ikke fikk en spiseforstyrrelse, følte på en skam over å være friske.

De neste sitatene stammer fra tre tidligere juniorlandslagsløpere i langrenn, én av dem var også på elitelandslaget.

«Jeg ble litt misunnelig på de andre på landslaget som klarte å slanke seg mye og hadde spiseforstyrrelser.»

«Da jeg ikke klarte å gå ned i vekt, følte jeg meg som en taper. Jeg tok det personlig og tenkte at jeg ikke kunne bli god. Angst fikk større plass enn opplevelsen av mestring.»

«Jeg følte meg som verdens dårligste og mest mislykkede skiløper noensinne. Jeg kjente på slankepresset. Fokuset på kroppen har preget hele livet, egentlig. Venninner som ikke er skiløpere, skjønner ikke helt hva jeg snakker om, at jeg kan føle at jeg er for tjukk. For de hadde ikke samme opplevelsen som ung på langrennslandslaget. Det preger meg nok noe fortsatt. Jeg la all skylden på meg selv, men jeg var jo faktisk juniorverdensmester.»

– EN UKULTUR

I 1977 ble Dag Kaas (74) trener for juniorlandslaget, og i åra som kom, skulle han bli både elitelandslagstrener, sportssjef og landslagssjef. Mange har pekt på Kaas som mannen som hadde ansvaret for at ukulturen fikk bre seg i langrennssporten.

– Spisekulturen på landslaget under deg betegnes som en ukultur av flere tidligere landslagsløpere. Hva tenker du om det?

– Da blir jeg nesten litt lei meg, sier Dag Kaas. Han understreker at han tok ernæringsutfordringene på alvor.

– Jeg tok dette seriøst. Vi hadde aldri fått de resultatene

vi fikk, om vi ikke tok det seriøst. At noen betegner det som en ukultur ut fra den kunnskapen jeg og samfunnet hadde på den tida, må jeg bare leve med, sier Kaas.

– Flere utøvere forteller at de fikk kommentarer om ikke å spise smør på brødskiva, og å holde seg unna julekaker. 42 prosent i undersøkelsen sier de opplevde slankepress. Stemmer det at landslagsledelsen forsøkte å få utøverne til å gå ned i vekt?

– Nei. Vi forsøkte det vi kunne å skape en balansert helhet. Om man trener bedre og spiser sunnere for å finne idealvekta si, kan noen gå ned i vekt, andre kan holde vekta, og noen kan til og med gå opp. Kosthold ble diskutert, men det handlet ikke om vekt, sier han og legger til:

– Å slanke seg noen kilo, kan for noen få en kortsiktig framgang, men det varer jo ikke. Jeg har lært i etterkant at dette kan starte en prosess.

– IKKE KUNNSKAP NOK

I dag mener Kaas situasjonen var fortvilende, og at han som ung trener fikk spiseforstyrrelsene midt i fleisen.

– Jeg opplevde at vi fikk svært liten hjelp. Vi hadde et bra legeteam, men som ikke hadde kunnskap om spiseforstyrrelser. Dette var starten på den tida da spiseforstyrrelser ble betegnet som en psykisk sykdom. Det var nytt for oss, og vi møtte jentene i en sårbar alder.

– En tidligere landslagsløper som fikk spiseforstyrrelser under skikarrieren, forteller at hun kom i overgangsalderen som 30-åring og aldri kan få barn. Har du hatt dårlig samvittighet overfor noen av jentene i ettertid?

– Ja, selvfølgelig. Men det er vanskelig å finne ut hva vi kunne gjort annerledes. Kanskje hadde andre greid å nå fram, sier Kaas.

Sissel Bjerkenås var juniorlandslagsløper på 1980-tallet.

– Jeg var nede i 36 kilo og døden nær, sier hun.

– Det var fokus på å bli tynnest mulig, og spise minst mulig, sier en tidligere norsk juniorverdensmester, og legger til at hun først i ettertid har skjønt hvordan de ble presset.

– Hvis man har de beste skiløperne i verden, er ikke de nest beste på laget så mye verdt, sier en annen.

Kaas kan forstå at noen av utøverne opplevde det sånn.

– De beste blir tatt ut. Da vil de nest beste føle seg som nummer to. Det er alltid en utfordring for en trener å klare å gi alle like bra oppfølging. Det tenkte jeg mye på, sier han.

– Jeg har gjort mange feil, og det kan godt hende jeg har uttrykt meg uklokt, ut fra det vi vet i dag.

En tidligere juniorlandslagsløper forteller at hun med sine 171 centimeter på det verste veide under 50 kilo.

– Man ødelegger sin egen kropp, mister menstruasjonen og kan bli beinskjør. Det er viktig å være klar over konsekvensene, sier hun.

40 år seinere har Dagbladet trolig dokumentert disse konsekvensene. For hva er seinvirkningene av spiseforstyrrelser, slankepress og fravær av menstruasjon for dem som en gang var Norges beste langrennsløpere?

Ni av de førti kvinnene som var på junior- og/ eller elitelandslag i langrenn i epoken 1978 til 1986, sa ja til å gjennomføre en såkalt DEXA-måling i regi av Dagbladet.

En DEXA-scan er en røntgenundersøkelse som måler beintettheten i skjelettet, noe som igjen kan gi et mål på graden av beinskjørhet. Dette blir en viktig indikator på om skjelettene til disse kvinnene har fått langvarige mén av de utsatte kroppene sine for i løpet av skikarrieren sin.

Dagen etter at Karsten Warholm satte verdensrekord under Bislett Games, i juli 2021, kom den første puljen med tidligere landslagsløpere inn på Norges idrettshøgskole i Oslo for å gjøre DEXA-målingen.

– Jeg har flere ganger stilt meg spørsmålet: Er jeg egentlig frisk i dag? sa en av deltakerne. Hun har tidligere vært spiseforstyrret.

DEXA-SKANNING

To måneder seinere, mens Idretts-Norge summet seg etter sommer-OL i Tokyo, var neste pulje på vei inn på Idrettshøgskolen, mens de siste deltakerne på prosjektet, ble undersøkt i Trondheim og på Gjøvik

Så gjensto ventetida. Og så kom svaret fra seksjonsoverlege og spesialist i indremedisin og geriatri, professor Anette Hylen Ranhoff:

Seks av de ni undersøkte har, eller har hatt, redusert beintetthet.

Nærmere bestemt: én fikk påvist osteoporose (beinskjørhet) og fire fikk påvist osteopeni (redusert bentetthet). I tillegg har én tidligere hatt osteoporose.

Hun har gått på medisiner mot redusert beintetthet i 30 år etter at hun ble friskmeldt fra anoreksi.

– I utgangspunktet har også hun osteoporo-

FAKTA

SPISEFORSTYRRELSER

- Spiseforstyrrelser er en samlebetegnelse på psykiske lidelser der tanker, følelser og atferd knyttet til mat, kropp og utseende overskygger alt annet og ødelegger livskvaliteten.
- Studiene som er gjort på forekomsten av spiseforstyrrelser i Norge, er over 20 år gamle. Vi vet ikke helt hvor mange som lider av dette.
- Man regner med at forekomsten av anoreksi er cirka 0,5 prosent, bulimi 1–2 prosent og overspisingslidelse til 2–3 prosent.

Kilde: Store medisinske leksikon, Helse-Norge, Dødsårsaksregisteret og NHI.

BLE JUNIORNORGESMESTER: Sissel Bjerkenås vant NM-gull i 1979. Så gikk det helt galt for henne. Foto: Helge Sunde

EN GULLALDER: Norsk kvinnelangrenn ble verdens klart beste nasjon utover 1980-tallet. Her fra VM i Holmenkollen i 1982, hvor stafettvinnerne gratuleres av kong Olav. Fra venstre: Berit Aunli, Anette Bøe, Inger Helene Nybråten og Brit Pettersen. Foto: Erik Thorberg / NTB

SPORT 15

Skijentene slankere og sterkere

VEKT BLE EN FAKTOR: Utover 80-tallet skal det ha blitt stadig større fokus på vekt og ernæring. Det nådde også avisspaltene. Her er Dagbladet fra 1982.

HOLDER SEG I FORM: Tidligere langrennsløper Lene Grane er frisk i dag, og trener for å holde helsa vedlike. Foto: Bjørn Langsem

DOKUMENTET

6 av 9 undersøkte har eller har hatt redusert beintetthet

Fire har osteopeni (forstadiet til benskjørhet), **én har osteoporose** (beinskjørhet) ved denne målingen og **én har hatt beinskjørhet**, men har nå normale verdier, etter å ha gått på medisiner mot beinskjørhet i 30 år. Beinskjørhet er en kronisk tilstand som må følges opp resten av livet. Tre har normal beintetthet.
Osteopeni defineres som at beintetthetens T-score ligger mellom 1,0 og 2,5 standardavvik under normalen.
Når beintettheten er mer enn 2,5 standardavvik fra normalen, kalles det osteoporose, beinskjørhet.

20©21 Dagbladet Kjell Erik Berg

se som er en kronisk tilstand, sier Tove Tveitan Borgen, overlege ved Drammen sykehus. Behandling kan bedre beintettheten, men tilstanden må følges opp og behandles for å beholde tilfredsstillende tetthet.

Den umiddelbare konsekvensen av Dagbladets undersøkelse, er at én av kvinnene som var med på prosjektet, henvises til spesialist, og fire må følges opp.

– DETTE HAR VI FRYKTET

– Dette er alarmerende, sier lege og hjerneforsker Ole Petter Hjelle.

– Seks av ni et høyt tall. Vi vet at regelmessig fysisk aktivitet styrker skjelettet. Vi vet også at røyking og inaktivitet er to veldig viktige risikofaktorer for dårlig beintetthet. Disse damene er ikke-røykere, og de har vært aktive idrettsutøvere i mange år. Man skulle forventet at de hadde kraftigere beinbygning og mindre osteoporose enn gjennomsnittet, sier han.

Resultatene av Dagbladets DEXA-undersøkelse får professor i idrettsvitenskap ved Universitet i Agder, Monica Klungland Torstveit, til å heve øyenbrynene.

– Dette har vi fryktet. Disse kvinnene har drevet aktivt på høyt nivå i mange år, de har drevet rovdrift på kroppen, hatt for lite energiinntak og slitt med manglende menstruasjon. Det kan gi langvarige konsekvenser for skjelettet, sier hun.

Hennes forskning viser at lav beinmasse er to til tre ganger så hyppig blant normalt aktive sammenliknet med eliteidrettsutøvere. Men for langrennsløpere tyder altså Dagbladets undersøkelse på det motsatte – nemlig at de har dårligere beinmasse enn snittet.

Jorunn Sundgot-Borgen er professor ved seksjon for idrettsmedisinske fag ved Norges idrettshøgskole. Hun sier at man forventer at kvinner som har vært fysisk aktive hele livet, og som har drevet vektbærende aktiviteter, skal ha høyere beinmineraltetthet enn kvinner som er mindre aktive.

Hun er ikke overrasket over at Dagbladets funn viser det motsatte.

Lars Nordsletten, professor i ortopedi og overlege ved OUS, Ullevål, påpeker at resultatene i Dagbladets undersøkelse ikke er «svært annerledes» enn gjennomsnittet for kvinner i den aldersgruppa.

ET VARSKO

Tidligere sportssjef Dag Kaas mener Dagbladets undersøkelse er etterlengtet.

– Dette er veldig nyttig, og burde ha blitt gjort før, sier han

Kaas mener at funnene er mest interessante med tanke på å hjelpe dem som er aktive i dag, for å motvirke seinskader.

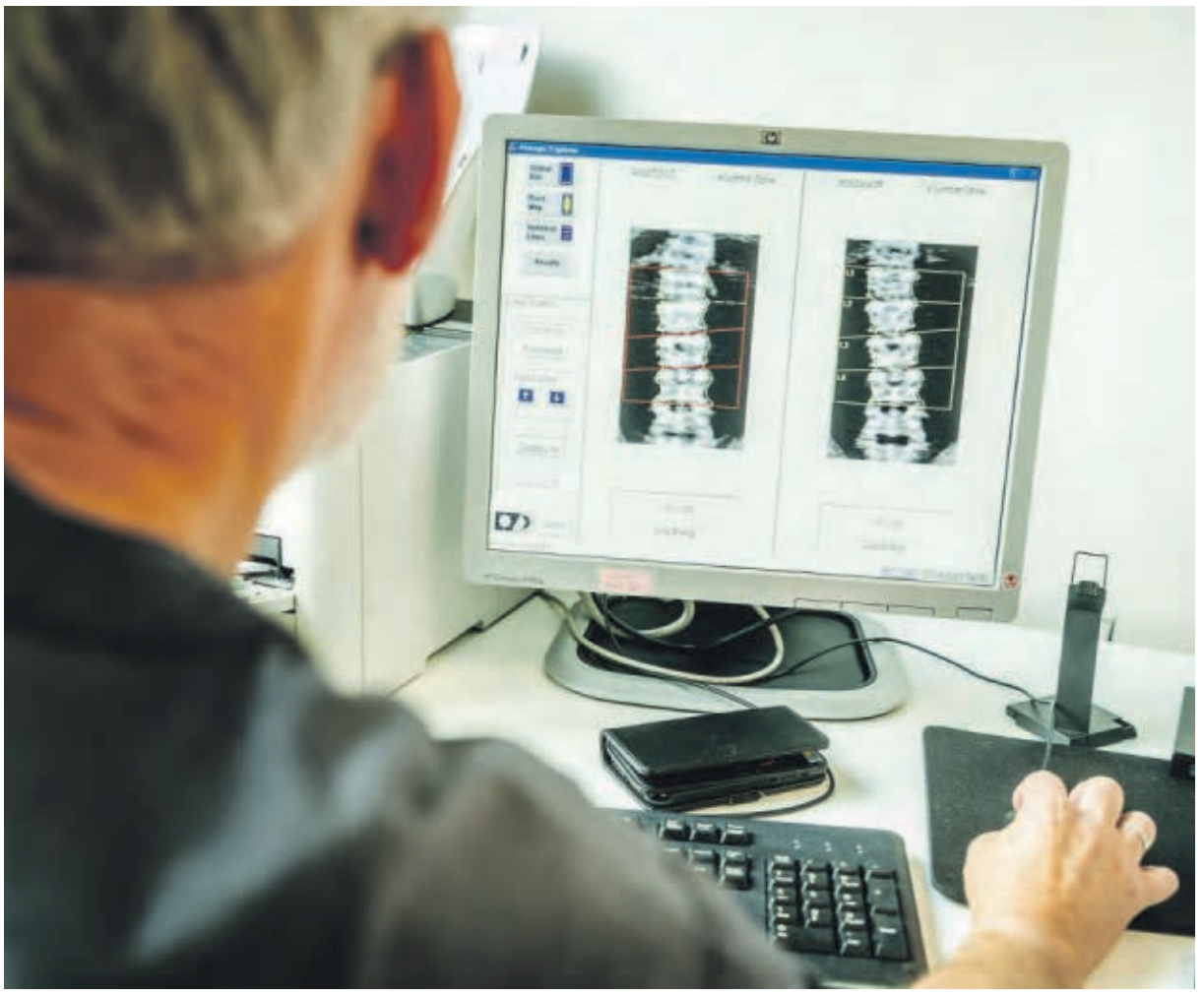
-Jeg er litt overrasket over at det ikke tidligere er gjort mer fra idretten i samarbeid med Idrettshøyskolen og helsevesenet for å finne ut av seinvirkningene, sier Kaas.

– Bør dette være et varsko til de av idrettsutøverne som pirker i maten i dag?

– Ja, det håper jeg.

Ikke alle de tidligere langrennsløperne Dagbladet har vært i kontakt med, opplevde slankepress og feil fokus på mat. Nina Skeime som fikk medalje på VM-stafettene både i 1987 og i 1989, husker at målet var å ha riktig kosthold.

– Dag Kaas ønsket at vi skulle være hele mennesker med et sunt kosthold. Vi var opptatt av å spise brødskiver og korn til lunsj framfor å ha middag midt på dagen,



SLIK SER DET UT: Bilder fra en DEXA-scan må tolkes av spesialister. Foto: Hans Arne Vedlog

«DEN GANG HADDE VI EN FORSKRUDD TANKE OM AT SLANKING VILLE VÆRE PRESTASJONSFREMMENDE.»

LENE GRANE

sier hun og takker Kaas og støtteapparatet for å hjelpe henne med å forbli frisk.

-Jeg var en av dem som ble veldig tynn. Hadde jeg ikke hatt et støtteapparat rundt meg, hadde det kanskje utviklet seg til å bli en sykdom, sier Skeime.

For flere av hennes lagvenninner bikket det feil vei.

– FORSVANT FRA LISTENE

– Dessverre var det flere som gikk dramatisk ned i vekt og fikk en forbedring av det. De som var på juniorlandslag, men ikke tok det siste steget, var nok en mer utsatt gruppe. De nest beste slet mer. Jeg vet om et par som trente mye og var veldig tynne. De forsvant ut fra resultatlistene, sier Skeime.

I Dagbladet i januar 1982 kunne man lese at skijentene blir sterkere og slankere, og at Dag Kaas «avviser at det har funnet sted noe metodisk slankehysteri». Berit Aunli tok av «fire overflødige kilo», mens Brit Pettersen «har tatt av seks kilo», kunne journalisten formidle.

«Etter OL gikk hun opp i vekt og var for tung. Hun innså dette selv i fjorårssesongen, og tok konsekvensen av det», sa Dag Kaas, samtidig som han advarte mot slanking.

– Overskriften i dette avisklippet er feil, sier Kaas i dag.

– Man blir ikke sterkere av å slanke seg. Men om man har to kilo mindre å dra opp en bakke, kan det lønne seg.

Aunli og Pettersen ønsker ikke å kommentere denne saken.

– De beste på den tida var tynne og spiste lite, sier Lene Grane, juniorlandslagsløper på 1980-tallet. I dag er hun lærer og kan se når elevene hennes sliter med spiseforstyrrelser.

– Jeg kjenner meg igjen i tankegangen, og kan bruke egne erfaringer til å hjelpe dem, sier hun og forteller at det tok henne fem-seks år å bli frisk fra anoreksien etter å ha fått hjelp fra lagvenninner og Jorunn Sundgot Borgen.

– Da jeg la opp, var jeg usikker på om jeg kunne få barn som en konsekvens av slankingen. Heldigvis har jeg fått to, forteller Grane.

Hun understreker at det verken var trenere eller andre utøvere som presset henne til ikke å spise. Det presset la hun på seg selv.

– Den gang hadde vi en forskrudd tanke om at slanking ville være prestasjonsfremmende. Vi bodde på hoteller med tilgang til god mat, men de beste var tynne og spiste lite. Det observerte vi andre, og jeg konkluderte med at det var sånn vi skulle se ut, sier hun.

Og hvis noen lurer på hva Anette Bøe, som fikk de kaloriene hun trengte, gjorde på landslagssamlingen på Stryn da lagvenninnene gikk rundt og så seg mette på koldtbordet, så er svaret:

– Jeg lå under dyna og spiste sjokolade uten dårlig samvittighet!

TRENGER DU HJELP MED SPISEFORSTYRRELSER ELLER RELATERTE PROBLEMER, TA KONTAKT MED:

ROS – rådgivning om spiseforstyrrelser: 94817818, veiledning@nettros.no eller https://nettros.no/chat/

Spiseforstyrrelsesforeningen: Støttetelefon: 22 94 00 10 eller https://www.spisfo.no/kontakt

Sunn Idrett: bekymret@sunnidrett.no og Sunn idrett chatten (åpen mandager kl. 20-22)

– VI HADDE INGEN KUNNSKAP

Dag Kaas tar ansvaret for at ikke alle ble like godt ivaretatt på landslagene hans.

Da Kaas tiltrådte som juniorlandslagstrener i 1977 var norsk idrett fortsatt amatørenes arena. Kaas forsøkte å gjøre noe med det, og en av tingene han tok tak i var restitusjon og ernæring etter trening.

En omfattende kartlegging av de norske landslagsløperne fra 1970- og 1980-tallet dokumenterer at flere har fått varige men etter å ha tynt kroppen til det maksimale, både sportslig og ernæringsmessig.

Mange av dem Dagbladet har snakket med, har pekt på Kaas som mannen med ansvaret for at en ukultur fikk bre seg på de norske landslagene. Medaljefangsten gikk opp, vekta gikk ned.

– JEG TOK DETTE SERIØST

I den kjølige vinden utenfor Olympiatoppen forteller Kaas at han blir lei seg når han hører påstanden om ukultur.

– Jeg tok dette seriøst. Vi hadde aldri fått de resultatene vi fikk, om vi ikke tok det seriøst. At noen betegner det som en ukultur, ut fra den kunnskapen jeg og samfunnet hadde på den tiden, må jeg bare leve med, sier han til Dagbladet.

– Stemmer det at dere i landslagsledelsen forsøkte å få utøverne ned i vekt?

– Nei. Vi forsøkte det vi kunne for å skape en balansert helhet. Det vil si at om man trener bedre og spiser sunnere for å finne sin idealvekt, kan noen gå ned i vekt, andre kan holde vekta og noen kan til og med gå opp.

– BRUTAL LÆRING

Da han tok over som landslagstrener for elitelaget for kvinner i 1980, hadde han også ansvaret for junior-jentene. Kaas ser i ettertid at han hadde ansvaret for altfor mange utøvere på en gang, og at ikke alle ble ivaretatt like godt.

Likevel er han tydelig på at verken han eller andre i hans team oppfordret noen til å slanke seg. Kaas sier han var opptatt av helheten, altså samspillet mellom trening, restitusjon og ernæring.

– Jeg hadde veldig forskjellig typer utøvere på landslaget. Det jeg lærte ganske brutalt, var at de som ble best, var de som var dritgode på helhet. Da er det jo dumt som trener å si at noen bør slanke seg for å bli bedre, når det er helheten som betyr noe. Men det kan hende at noen oppfattet det slik likevel. De som var sunnest, ble best, sier Kaas.

– Hva vil det si å være sunnest?

– Det vil si å klare å restituere best etter trening, som omhandler kosthold, drikke og hvile. Når man forbrenner karbohydrater, må man få det inn igjen. Om man ikke gjør det, restituerer man dårligere.

– KORTSIKTIG FRAMGANG

Flere av utøverne har fortalt Dagbladet om kommentarer som at de ikke burde spise smør på brødskiva, og at de burde holde seg unna julekaka. Samtidig forteller 35 prosent av utøverne Dagbladet har snakket med, at de sleit med spiseforstyrrelser mens de var aktive på ski.

– Dette er personlige opplevelser utøverne har hatt. Vi kunne veldig lite om spiseforstyrrelser på den tida, sier Kaas.

Kvinnesuksessen til landslaget, mener Kaas, kan ha bidratt til å øke presset på de nest beste i en sårbar periode av livet.

– Det er kortsiktig framgang man får av å slutte å spise tilstrekkelig. Det gir ikke resultater i lengden.

TAR ANSVARET: – Jeg følte på ansvaret for alle jeg var trener til. Det var en av de store utfordringene at flere ble syke, erkjenner Dag Kaas, tidligere kvinnelandslagstrener i langrenn. Foto: Kristin Svorte

FAKTA

DAG KAAS (74)

- Juniorlandslagstrener kvinner fra 1977–1980 – men hadde ansvaret videre til og med 1981/82.
- Seniorlandslagstrener kvinner fra 1980-1984, parallelt med ansvaret for juniorlandslaget de første to åra.
- Landslagssjef for begge kjønn 1984/85. Sportssjef i Norges Skiforbund 1985–1986.
- Har seinere vært personlig trener for blant annet Bente Skari og Astrid Uhrenholdt Jacobsen (i regi av Heming). Har i dag et prosjektengasjement i Olympiatoppen.

Blant juniorlandslagsløperne som ikke klarte å ta steget opp til elitelandslaget, oppgir hele 67 prosent av respondentene at de slet med en spiseforstyrrelse.

– Er det sånn i toppidretten at noen må slite for å skape en toppidrettskultur der noen blir enere?

– Det er en del av toppidretten at noen lykkes og andre ikke gjør det. Men de skal jo ikke bli syke. Dessverre skjedde det likevel. Jeg følte på ansvaret for alle jeg var trener til. Det var en av de store utfordringene at flere ble syke, erkjenner Kaas.

Kaas forteller at han fikk spiseforstyrrelsen «midt i fleisen» allerede da han ble juniorlandslagstrener i 1977, men at det på den tida var så å si ingen kunnskap om sykdommen noe sted.

– Vi kontaktet leger på Ullevål og Aker sykehus. Vi fikk ikke særlig hjelp, fordi de fastslo at dette var et veldig vanskelig sykdomsområde, som var helt nytt for både dem og oss.

– INGEN KUNNSKAP

– Det var lite eller ingen kunnskap. Vi hadde en del kunnskap om hvordan man skulle spise, men ikke om hvordan man ikke skulle spise, sier han.

– Hvordan håndterte du dette?

– Gjennom å snakke med jentene. Men det er ikke sikkert at jeg nådde gjennom. Det skjønner jeg etterpå. Vi skjønte ikke at det var en sykdom, men vi skjønte at noe var galt.

REPORTASJE

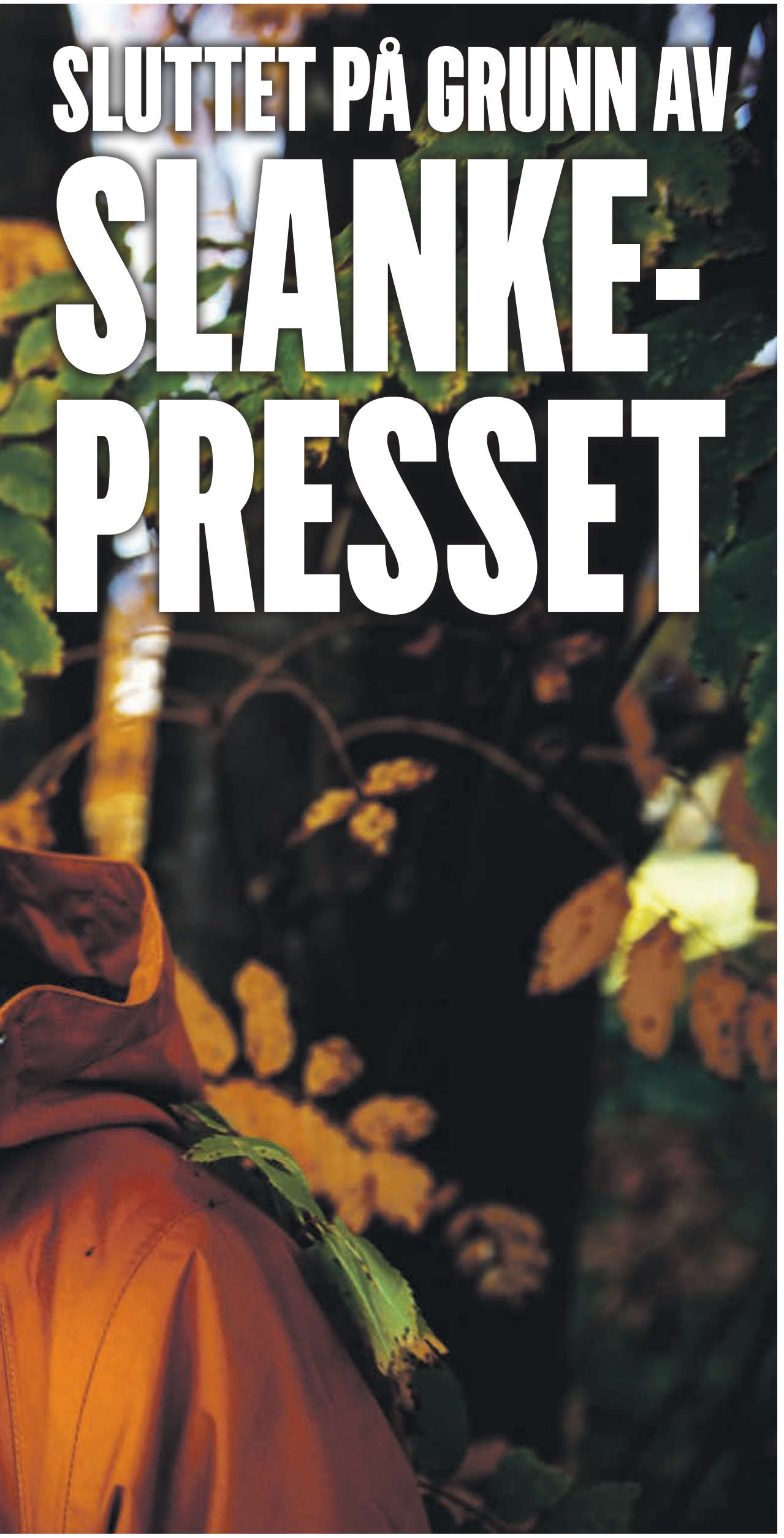
ØYVIND GODØ
ogo@dagbladet.no
JOHN RASMUSSEN
jor@dagbladet.no
JORUN GAARDER
jga@dagbladet.n
BERNT JAKOB OKSNES
bok@dagbladet.no

DOKUMENTET

Vekt-kommentarene var så vonde at **Hilde Gjermundshaug Pedersen** fikk
Nå ser skihelten stadig flere sykdomstegn i skisporten. – Jeg er glad jeg ikke

FIKK NOK AV SLANKEPRESSET: Hilde Gjermundshaug Pedersen orket ikke å være en del av langrennssporten på 1980-tallet grunnet slankepresset. I stedet byttet hun idrett. Da hun gjorde comeback i godt voksen alder, viste hun at tålmodighet i kombinasjon med riktig trening og rikelig ernæring, er en suksessoppskrift. Foto: Nina Hansen

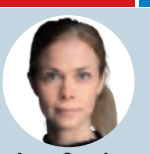
nok av langrennsmiljøet og byttet idrett.
er toppløper i dag, sier hun.



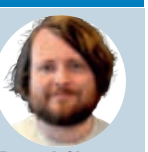
SLUTTET PÅ GRUNN AV SLANKE-PRESSET

EN SYK SKI-NASJON TIPS OSS OM DENNE SAKEN

John Rasmussen
jor@db.no | 916 00 494


Jorun Gaarder
jga@db.no | 928 21 152

Øyvind Godø
ogo@db.no | 481 05 311


Bernt J. Oksnes
bok@db.no | 995 23 261

Datoen er 7. januar 2006: Vi er i Otepää i Estland. Estiske Kristina Smigun går for seier på hjemmebane. Hun heies fram i sporet av et ekstatisk hjemmepublikum og har kontroll på superduellen mot datidas verdensener Marit Bjørgen og Rognes-jentas framtidige erkerival Justyna Kowalczyk.

Men det er verken Bjørgen, Kowalczyk eller Smigun som trekker det lengste strået denne kalde vinterdagen.

41 år gamle Hilde Gjermundshaug Pedersen kjemper for sin første verdenscupseier i karrieren.

Endelig er dagen her. «GP» tar knekken på samtlige av langrennsgigantene og vinner karrierens første verdenscupseier som 41-åring. Dermed blir hun også tidenes eldste verdenscupvinner noensinne.

Men det var en annen seier som var enda viktigere.

STORTALENT 17 ÅR GAMMEL

For – om vi skrur tiden tilbake til 1980-tallet – var det alt annet enn jubel og glede for Gjermundshaug Pedersen i langrennsmiljøet.

Året er 1981: Hilde Gjermundshaug Pedersen er 17 år gammel, et stortalent i langrenn og som blir tatt ut på juniorlandslaget. Her var hun i to år, etterfulgt av én sesong på rekruttlandslaget, før hun ble flyttet opp på elitelandslaget sammen med verdens beste skijenter.

Tross lovende resultater var dette ei vond tid for Gjermundshaug Pedersen.

Hun var robust, sterk og svært lovende, men passet likevel ikke i malen til langrennsledelsen på den tiden, forteller hun til Dagbladet.

– FOR TUNG FOR Å LYKKES

Tvert imot fikk Nybygda-jenta den utenkelige og vonde beskjeden om at hun var for tung for å lykkes i skisporten.

Hun trodde knapt hva hun hørte.

– På juniorlandslaget kom det tidlig signaler om at jeg burde ta av noen kilo. Det kom som et sjokk. Jeg prøvde å fortrenge det. Jeg følte at min kropp var god nok som den var, forteller Gjermundshaug Pedersen til Dagbladet.

Tross alt var hun blant verdens mest lovende langrennsjuniorer.

– Jeg gikk fort på ski, men når man får et hint om slanking mange nok ganger, begynner ballen å rulle. Jeg ble usikker og begynte å tenke negativt. Min egen tro på å gå fort på ski, ble veldig svekket. Man kommer inn i en vond sirkel, psykisk, erkjenner 57-åringen.

– *Hvordan da?*

– Jeg følte at jeg hadde tapt på startstreken, fordi jeg ikke hadde tatt av meg disse kiloene. Jeg kom meg etter hvert videre inn på seniorlandslaget. Men jeg følte at det var det samme der.

Hun utdyper:

– Jeg var litt utafor. Kunnskapen var ikke stor nok. Det var småhint her og der. Det er sånt som ikke skal skje, men det skjedde, og det kom fra treneren, sier skihelten fra Nybygda.

42 PROSENT AV 31

Treneren var Dag Kaas, som var både sportssjef, landslagssjef, seniorlandslagstrener og juniorlandslagstrener i løpet av 1980-tallet.

Når Dagbladet gjenforteller Gjermundshaug Pedersens beretninger, sier han:

– At hun har opplevd det, tror jeg på. Men en trener må tørre å snakke om de ulike prestasjonsparameterne. De jeg har klart å hjelpe best, er de utøverne som har satt dette inn i en helhet og ikke sett på dette som et slankepress. Skal man bli best, må man trene best, spise best og hvile best, svarer Kaas til Dagbladet.

Hilde Gjermundshaug Pedersen var på ingen måte alene om å ha kjent på slankepresset fra

DOKUMENTET

landslagsledelsen i denne epoken, som Dagbladet problematiserte mandag.

42 prosent – av de 31 tidligere junior- og elitelandslagsløperne fra 1978–1986 som har medvirket i Dagbladets nye undersøkelse – opplyser at de opplevde et slankepress fra landslagsledelsen.

PÅ JUNIORLANDSLAGET

Gjennom kvalitative intervju får Dagbladet et innblikk i at flertallet av episodene tilknyttet slankepress og uheldige vekt-kommentarer, skjedde på juniorlandslaget.

Ifølge flere eks-landslagsløperne som Dagbladet har snakket med, kom den daværende landslagsledelsen stadig bort til Gjermundshaug Pedersen og kommenterte hva hun spiste.

Mye av dette har hun selv fortrengt, men blitt påminnet i ettertid.

– Utøvere på laget sier at trenerne tok vekk maten for at jeg ikke skulle spise. «Du skal ikke ha smør på brødskiva», fikk jeg for eksempel beskjed om. Det har jeg blitt fortalt av lagvenninner i ettertid. Jeg har selv fortrengt mye av det som skjedde, forteller Gjermundshaug Pedersen.

Tidligere trener: Dag Kaas

Konfrontert med dette sier Kaas:

– Stemmer det at du ga henne beskjed om å droppe «smør på brødskiva»?

– Nei. Hilde var en ganske god juniorløper. Vi har helt sikkert diskutert kosthold, men så husker hun og kanskje andre på juniorlaget noe annet enn jeg husker.

– Hva sa du til henne på den tiden?

– Kosthold er et prestasjonsparameter. Da er det å spise sunnere og bedre mat en fordel. Da har kanskje hun opplevd at jeg mente at hun ikke spiste sunt nok – og at hun hadde noe å gå på, sier Kaas.

– Det var grovt og veldig ydmykende

Der de vonde minnene og kommentarene er fortrengt hos noen, er de samme hendelsene brent fast i minnet hos andre.

– IKKE GODT AV KAKE

Vi skrur tiden tilbake til 1980-tallet igjen, til en scene som Dagbladet har fått gjenfortalt av flere tidligere juniorlandslagsløpere:

Juniorlandslaget er på samling i Crans-Montana, hvor skijentene blir fordelt mellom to ulike bord i forbindelse med en bursdag:

Utøverne på det ene bordet får lov til å smake på bursdagskaka. Utøverne på det andre bordet får kake-nekt og blir oppfordret til å finne ut hvordan de skal slanke seg.

– Treneren bestemte at et par stykker av oss ikke hadde godt av kake. Vi ble derfor plassert på et bord i andre enden av lokalet, sammen med landslagslege og trener. Der skulle vi snakke om hvordan vi kunne bli tynnere, forteller en tidligere juniorlandslagsløper til Dagbladet og legger til:

– Det var grovt og veldig ydmykende. Vi var ikke tjukke!

Konfrontert med dette, svarer Dag Kaas at han ikke kan erindre denne «kake-historien».

– Hva tenker du om denne historien i dag?

– Det burde være utenkelig. Men det kan nok dessverre skje i dag også. Da gjør treneren i så fall noe som virker helt mot sin hensikt, sier Kaas.

Tidligere verdensener Anette Bøe, VM-dronninga fra Seefeld i 1985, forteller at hun syntes synd på det hun så at Gjermundshaug Pedersen og flere lagvenninner ble utsatt for.

– Jeg hadde veldig vondt av Hilde. Det var et slankepress på landslaget, sier Bøe til Dagbladet.

35 prosent av skijentene – av de 31 junior- og/eller elitelandslagsløperne fra epoken 1978–1986 som har medvirket i Dagbladets undersøkelse – erkjenner at de selv slet med en spiseforstyrrelse.

På juniorlandslaget var problematikken mest omfattende:

Blant juniorlandslagsløperne som ikke klarte å ta steget opp til elitelandslaget, oppgir hele 67 prosent av respondentene at de slet med en spiseforstyrrelse. Det viser Dagbladets undersøkelse.

– SPISTE BARE RØDBETER

Gry Oftedal, som var på juniorlandslaget sammen med Gjermundshaug Pedersen, husker vektfokuset med gru.

– Noen trenere var veldig opptatt av at vi ikke skulle ha noen ekstra kilo på rumpa og forsøkte å få flere av jentene ned i vekt. Flere av landslagsjentene pirket i maten og spiste bare rødbeter. Jentene ble bare magrere og magrere, forteller tidligere juniorlandslagsløper Gry Oftedal til Dagbladet og fortsetter:

– Det verste var at mange av de jentene som gikk ned i vekt, gikk vanvittig fort på ski. Det gjorde at flere fikk denne ideen at om var man lett, gikk det fortere i motbakkene. Trenerne visste ikke konsekvensene av hva de sa.

Når Dagbladet snakker med en annen tidligere juniorlandslagsløper fra samme epoke, deler hun et liknende minne som hun aldri blir kvitt.

– Jeg var altfor tynn en periode. Fra våren til høsten tok vi tester på Idrettshøyskolen. Jeg gikk opp fire kilo. Og var fortsatt altfor tynn. Da fikk jeg beskjed om at jeg må holde meg unna søtsaker og julemat. Det er sånne ting man husker. Det gjør noe med jenter på 17–18 år. Det er ikke greit å få en sånn melding, sier hun med et ønske om å være anonym.

ENDELIG: Hilde G. Pedersen tok karrierens aller første individuelle vedenscupseier i langrenn i 2006. Her er hun flankert av Kristina Smigun (t.v.) fra Estland som ble nummer to og polske Justyna Koalczyk som ble nummer tre. Foto: Heiko Junge / NTB

«DET SPISER DU IKKE, FORDI DU ER LUBBEN.»

MERETE HENNINEN,
forteler om vektkommentar på juniorlandslaget

– FORDI DU ER LUBBEN

Merete Henninen erindrer også konkrete episoder med vekt-kommentarer da hun var på juniorlandslaget to år seinere.

– Alle jentene ville bli tynnest mulig – og også flere av gutta. Jeg tror de fleste følte et press. Jeg hadde alltid med meg sjokolade i drikkebeltet. Vi spiste sjokolade før neste intervall. Så kom treneren og sa til lagvenninna mi: «Det spiser du ikke, fordi du er lubben.», forteller Henninen til Dagbladet.

Dagbladet kjenner denne trenerens identitet. Han ønsker ikke å kommentere saken.

Om disse historiene sier Dag Kaas:

– Stemmer det at dere i landslagsledelsen forsøkte å få utøverne ned i vekt?

– Nei. Vi forsøkte det vi kunne å skape en balansert helhet. Det vil si at om man trener bedre og spiser sunnere for å finne sin idealvekt, kan noen gå ned i vekt, andre kan holde vekta og noen kan til og med gå opp.

– Kan det ha skjedd at du kom med noen slike kommentarer?

– Jeg skal ikke si at det ikke kan ha skjedd, men det har i så fall ikke skjedd med en baktanke om at man skal prestere, sier Kaas og erkjenner:

– Jeg har gjort mange feil, og det kan godt hende at jeg har uttrykt meg uklokt noen ganger den gang,

ut fra det vi vet i dag.

Etter fire år på ulike langrennslandslag fikk Gjermundshaug Pedersen nok av kroppsfokuset og slankepresset i norsk langrenn.

– Det gikk på det psykiske til slutt, selv om jeg ikke hadde tenkt til å slanke meg. Jeg kom inn i en svart tunnel. En veldig vond følelse. Det er veldig trist at en trener skaper den følelsen, når man trener så mye, sier Gjermundshaug Pedersen til Dagbladet.

Derfor valgte hun å gi seg som langrennsløper, tidlig i 20-åra.

BYTTET TIL SKIORIENTERING

Gjermundshaug Pedersen byttet i stedet idrett til skiorientering, som hun karakteriserer som et «sunnere miljø» enn langrennssporten.

– Jeg kuttet ut langrenn ganske tidlig og gikk over til skiorientering, fordi jeg ikke orket langrenn lenger, begrunner hun og roser skiorienteringsmiljøet:

– I skiorienteringen følte jeg det var et helt annet miljø, et superbra miljø og ikke fokus på vekt. Jeg er veldig stolt over at jeg klarte å bygge meg opp igjen, gjennom åtte flotte år i skiorientering. Jeg får ikke fullrost dette nok. Det var godt miljø og gode trenere. Dette var ikke noe tema der. Det var veldig godt, forteller Gjermundshaug Pedersen.

Kaas sier i dag følgende om Gjermundshaugs Pedersens skifte av idrett midt på 1980-tallet:

– *Når Hilde tok en pause fra langrennsmiljøet, hva sa du til henne da?*

– Jeg husker ikke nøyaktig hva vi pratet om. Hun var en lovende junior og veldig ung da hun kom på seniorlandslaget. Derfor slet hun med å hevde seg mot de beste seniorene, og det påvirket henne. Jeg sa antakelig at hun burde gi seg selv mer tid. Hun var en av flere lovende jenter som ga seg for tidlig, svarer Kaas i dag.

Selv om Gjermundshaug Pedersen stortrivdes i skiorienteringsmiljøet, satt hun med en følelse av at hun hadde noe uoppgjort og uoppnådd i langrennssporten.

– Det var langrennsløper jeg var og ville være. Jeg bestemte meg i 1998 for å gjøre comeback i langrenn, forteller hun.

TRENGER DU HJELP?

TRENGER DU HJELP MED SPISEFORSTYRRELSER ELLER RELATERTE PROBLEMER, TA KONTAKT MED:

- ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser: 94817818, veiledning@nettros.no eller https://nettros.no/chat/
- Spiseforstyrrelsesforeningen: Støttetelefon: 22 94 00 10 eller https://www.spisfo.no/kontakt
- Sunn Idrett: bekymret@sunnidrett.no og Sunn idrett chatten (åpen mandager kl. 20-22)

– FOKUS PÅ NOK NÆRING

– Men før jeg kom så langt, ble jeg invitert med på en samling med rekruttlaget. «Hva skjer der nå, etter så mange år?» tenkte jeg. Jeg følte i 1998 at det var tatt tak i problematikken med Inge Andersen som ny trener. Nå var det fokus på å få i seg nok næring, og jeg hadde 10 år mer på baken. Jeg var tryggere i alt jeg gjorde, forteller hun.

Gjermundshaug Pedersen lot seg ikke knekke av slankepresset, men var tro mot sine verdier og bygde seg opp i skiorienteringsmiljøet og kom tilbake sterkere enn noensinne.

Da hun seinere ble tidenes eldste verdenscupvinner i langrenn i 2006 – i en alder av 41 år – var det mer enn bare en seier i skisporet.

Det var også en seier over slankepresset som hun ble utsatt for på 1980-tallet.

Det var en seier over dem som mente hun var for tung til å lykkes som langrennsløper.

Og det var en seier for alle som forfekter at tålmodighet kombinert med rikelig næringsinntak og riktig trening over tid er veien til suksess.

Gjermundshaug Pedersen vant dessuten hele seks VM-medaljer og to OL-medaljer i slutten av 30-åra og starten av 40-åra.

– MÅ VÆRE TÅLMODIG

– Jeg har hatt en brokete idrettskarriere. Man må være tålmodig. Man kan ikke ta noen raske veier og man må tåle å gå opp i vekt i puberteten. Det gjorde jeg sikkert selv også. Jeg aksepterte det, sier hun.

Om man klarer å være tålmodig som henne og ikke ta «snarveien» med slanking – med langsiktige negative konsekvenser og potensielt meget alvorlige seinvirkninger jamfør Dagbladets nye DEXA-funn – øker man sjansen for både bedre resultater over tid og en god helse i mange tiår framover.

– Jeg har fortsatt veldig lyst til å trene og holde meg i form. Jeg er ikke lei, sier den nå 57 år gamle Gjermundshaug Pedersen, som fremdeles er veldig sprek og i god form.

– Det å være tålmodig er viktig. Mange har dårlig tid i dag. Samfunnet har dessverre blitt sånn. Det er stort press fra mange kanter.

Hennes råd til dagens unge og håpefulle er tydelig:

– Prøv å stol på deg selv, med gode og langsiktige mål. Ha det gøy. Ikke tenk på kropp. Ha

SUNNE OG GODE FORBILDER: Marit Bjørgen og Hilde Gjermundshaug Pedersen. Foto: Cornelius Poppe / NTB

VANT GULL SAMMEN MED DØTRENE: Hilde Gjermundshaug Pedersen vant NM-gull på stafett sammen med døtrene Eli (t.v.) og Ida. Mamma Hilde innrømmer at hun har vært skeptisk til å sende langrennsløperne inn i langrennssporten, i lys av sine egne erfaringer. Foto: Torbjørn Grønning

FØLTE MED HILDE GP: Anette Bøe viser sin medfølelse med Hilde Gjermundshaug Pedersen og det hun gikk igjennom. Foto: Bjørn Langsem

GODE TIDER: Hilde Gjermundshaug Pedersens siste del av langrennskarrieren på toppnivå var bedre enn den første. Her viser hun fram VM-medalje fra Val di Fiemme i 2003 sammen med Frode Estil, Anders Aukland, Bente Skari og Thomas Alsgaard Foto: Ole C. H. Thommassen

EN SYK SKI-NASJON

«PÅ JUNIORLANDSLAGET KOM DET TIDLIG SIGNALER OM AT JEG BURDE TA AV NOEN KILO. DET KOM SOM ET SJOKK.»

HILDE GJERMUNDSHAUG PEDERSEN

OPPFORDRER TIL TÅLMODIGHET: **Hilde Gjermundshaug Pedersen, som her møter Dagbladet hjemme i sin egen hage, var tålmodig i sin karriere. Hun håper unge skiløpere klarer å være det samme. Foto: Nina Hansen**

fokus på god og riktig trening, samt ernæring. Spis nok. Som utøver må man bruke tid på å bli god. Når man kan vinne verdenscuprenn som 41 år gammel, er det lov å være tålmodig, minner 57-åringen om.

– Min kropp ble til slutt veldig gjennomtrent. Jeg hadde ikke mye overflødig fett til slutt, men det var ikke fordi jeg ikke spiste mye. Jeg spiste det jeg hadde lyst på hele tiden, forteller Gjermundshaug Pedersen.

– HAR ALDRI TELT KALORIER

Hun mener idrettsutøvere som trener så mye, kan spise så mye de vil.

– Jeg telte aldri kalorier og spiser det jeg vil. Hvis ikke en som trener mye kan spise som man vil, hvem kan det da? Idretten har ikke tatt knekken på meg. Jeg har knapt hatt skader. Jeg tror jeg har gått en bra vei. Jeg heier veldig på de som er litt robuste. Men jeg vet ikke helt hvor idretten vil med siste bakken i Tour de Ski? spør Gjermundshaug Pedersen retorisk og sikter til alpinbakken som langrennsløperne går opp én gang i sesongen.

Hun legger til:

– Jeg blir provosert når jeg ser yngre løpere bare pirker i maten og ikke spiser opp. Da har man kanskje ikke gode og observant nok ledere.

Dagbladet har snakket med flere av de jentene som har vært på juniorlandslag i langrenn den siste tiårsperioden, men som allerede har gitt seg tidlig i 20-åra.

Av disse er det flere som peker på at nettopp en endring til tøffere løypeprofiler som favoriserer de letteste utøverne, har vært medvirkende til at de ga seg med langrenn.

– Det er utrolig vondt å høre at unge løpere gir seg på grunn av at løypeprofilene er som de er og favoriserer de tynneste. Løypene har blitt hardere. Det hadde vært vanskelig for Juha Mieto å hevde seg i dag. Før hadde vi litt andre egenskaper. Vi hadde litt ulike styrker og kropper, sier Gjermundshaug Pedersen.

Hun kommer i så henseende med en klar oppfordring til det internasjonale skiforbundet (FIS).

FAKTA

SPISEFORSTYRRELSER

- Spiseforstyrrelser er en samlebetegnelse på psykiske lidelser der tanker, følelser og atferd knyttet til mat, kropp og utseende overskygger alt annet og ødelegger livskvaliteten.
- Studiene som er gjort på forekomsten av spiseforstyrrelser i Norge, er over 20 år gamle. Vi vet ikke helt hvor mange som lider av dette.
- Man regner med at forekomsten av anoreksi er cirka 0,5 prosent, bulimi 1–2 prosent og overspisingslidelse til 2–3 prosent.

Kilde: Store medisinske leksikon, Helse-Norge, Dødsårsaksregisteret og NHI.

– GJØRE NOE MED LØYPEPROFILENE

– FIS må gjøre noen endringer for å få flere løpere i sporten. De bør gjøre noe med løypeprofilene, som ikke bare tilgodeser de letteste. Vi må ha løyper hvor utøvere med muskler hevder seg i. Det er komplisert; man kan ikke utelate noe for å bli god. Man må være tålmodig og bygge seg opp år etter år.

Dagbladet la mandag fram undersøkelsen som viste hvordan 1980-tallet var en spesielt problematisk tid for norsk langrenn hva angår spiseforstyrrelser, noe Gjermundshaug Pedersen selv erfarte og eksemplifiserer i denne saken.

Dagbladets undersøkelser tyder på at det var en bedring tilknyttet ernæringsproblemet i perioden da hun, Marit Bjørgen, Anita Moen og Bente Skari dominerte langrennssporten tidlig på 2000-tallet – og hvor Kristina Smigun, Justyna Kowalczyk, Aino-Kaisa Saarinen og Katerina Neumannova var de beste utenlandske utøverne.

– Jeg konkurrerte mot Smigun, Neumannova, Bjørgen, Skari, Moen. Det var solide jenter. Temaet var ikke oppe da, sier Gjermundshaug Pedersen.

I 2005 vant Gjermundshaug Pedersen to VM-gull i Oberstdorf, sammen med blant annet Marit Bjørgen. Selv tidenes mestvinnende vinterolympier fikk beskjed som juniorlandslagsløper at hun hadde «feil kropp» til å bli langrennsløper, men motbeviste – i likhet med Hilde GP – det til gagns i voksen alder.

– De yngre ser opp mot den beste. Det er sunt å ha Bjørgen som verdens beste og tidenes beste skiløper. Hun er en kjempeviktig person å ha med videre – om hvor viktig det er å tenke langsiktig. Det er herlig å se hvordan den jenta presterte over så lang tid. Hun sto fjellstøtt, sier 57-åringen.

– HISTORISK NM-GULL

Gjermundshaug Pedersens vant et historisk gull på NM-stafetten på Kongsberg i 2006 sammen med døtrene Eli og Ida for Nybgda IL med et rent familielag.

Men hun innrømmer overfor Dagbladet at hun har vært skeptisk til å sende døtrene inn i langrennssporten.

– Jeg er veldig glad jeg ikke er toppløper i dag. Jeg observerer ungdommer på trening og ser at det er slanke miljøer. De ser hvem som er i toppen i dag, men de har brukt mange år på komme dit de er i dag, sier 57-åringen.

– Noen blir jo selvsagt preget av sine forbilder av det, og vil komme dit raskt, men det finnes ingen snarvei. Man må gå alle trinn i en utviklingstrapp, og inntaket av ernæring må være i takt med treningen man utfører.

Hun legger til:

– Jeg ser veldig mange tynne juniorløpere i dag og lurer på: Har de det gøy? spør Gjermundshaug Pedersen.

BLANK SIDE

Det holdt på ågå virkelig galt for Anita Moen da hun begynte på en diettkur tidlig i karrieren. Nå advarer hun dagens unge langrennsløpere.

EN SYK SKI-NASJON

TIPS OSS OM DENNE SAKEN

John Rasmussen
jor@db.no | 916 00 494

Jorun Gaarder
jga@db.no | 928 21 152

Øyvind Godø
ogo@db.no | 481 05 311

Bernt J. Oksnes
bok@db.no | 995 23 261

Anita Moen forteller om medaljens bakside fra skikarrieren

KOLLAPSET ETTER MISLYKKET SLANKEKUR

Den tidligere spurtdronninga Anita Moen kom inn på langrennslandslaget på tampen av en krevende tiårsperiode.

35 prosent av skijentene – av de 31 junior- og/eller elitelandslagsløperne fra epoken 1978-1986 som har medvirket i Dagbladets undersøkelse – erkjenner at de selv slet med en spiseforstyrrelse.

Moen, som seinere vant blant annet fem OL-medaljer, kom inn på juniorlandslaget i 1986/87 – samtidig som jevngamle Bjørn Dæhlie.

For Anita Moen holdt det på å gå virkelig galt.

– På juniorlandslaget fikk noen av jentene på laget beskjed om at de var for tunge. Det ble målt fettprosent. Det er ikke jeg en tilhenger av, forteller Anita Moen til Dagbladet og utdyper:

– Det skal så lite til før det blir en feil oppfatning fra den unge jenta eller gutten, påpeker hun.

Dagbladet kjenner identiteten til treneren som skal ha kommentert vekta til skijentene, som Moen refererer til. Han er død.

Daværende hovedtrener Dag Kaas avviser at utøvere ble bedt om å slanke seg, men sier at de snakket med utøverne om et balansert kosthold. Han understreker at man på 1980-tallet visste lite om spiseforstyrrelser, og at man utfra dagens kunnskap sikkert burde ha kommunisert på en annen måte Han svarer på vegne av datidens landslagsledelsen i denne saken:

Besvimte

Anita Moen kjente på det selv.

Langrennsprofilen begynte å tukle med kostholdet og levde farlig.

– Jeg hadde en periode hvor jeg spiste mindre, etter at det hadde blitt målt fettprosent. Jeg var så naiv at jeg gikk på en diettkur hentet fra et ukeblad, som var lagt opp til folk som ikke trener. Jeg spiste for lite til å trene så mye, forteller Moen og røper:

– Til slutt så svimte jeg rett og slett av.

Besvimelsen ble ironisk nok en vekker for Moen.

For lite næringsinntak var den utløsende faktoren. Da innså det spurtsterke langrennsesset at hun måtte endre kursen.

«PÅ JUNIORLANDSLAGET FIKK NOEN AV JENTENE PÅ LAGET BESKJED OM AT DE VAR FOR TUNGE. DET BLE MÅLT FETTPROSENT. DET ER IKKE JEG EN TILHENGER AV.»
ANITA MOEN

– Heldigvis var trener Avle Christen Bjørn der. Da fikk vi tatt tak i det. Jeg er glad det skjedde, for etter det var det aldri noen tema, forteller 54-åringen.

Redningen

Hun roser kunnskapsnivået til trener Avle Christian Bjørn, som ga henne viktige innspill til hva som må til for at kroppen skal bygge seg opp og fungere.

– Det hjelper ikke med en god bil uten bensin eller om du fyller diesel på bensinbilen. Han var tydelig på at jeg måtte spise nok og fylle på med riktig næring om jeg skal trene så mye, forteller Moen.

– Jeg stolte veldig på Avle Christen Bjørn. Det han gjorde, var veldig viktig. Det er viktig å ha tydelige trenere. Alle trenger noen tett på som man stoler på som kan si ifra når man nærmer seg en grense, mener hun.

Anita Moen lærte mye av kollapsen – om hvor viktig det er å spise mye og godt nok – og fikk en svært lang og god karriere.

Hun vant mesterskapsmedaljer på øverste nivå over en tiårsperiode, fra ski-VM i Falun i 1993 og fram til ski-VM i Val di Fiemme 2003.

Flere generasjoner

54-åringen er noe så sjeldent som en utøver som var på landslag sammen med både flere av 1980-tallets skihelter og flere av 2000-tallets skihelter.

– Jeg kom inn på landslaget rundt da Anne Jahren og Britt Pettersen ga seg. Jeg var på lag med flere ulike generasjoner, via Bente Skari og

FIKK VEKKER ETTER KOLLAPS: **Anita Moen spiste mindre en periode, tidlig i landslagskarrieren. Det førte til at hun kollapset. Heldigvis innså hun alvoret tidsnok.**
Foto: Aleksander Nordahl

fram til Marit Bjørgen. Vi hadde mange gode profiler, sier Moen.

Med disse erfaringene gjennom flere landslagskull, er lærdommen og konklusjonen klar:

– De som gikk fortest, spiste bra og hadde muskler. Man får ikke muskler uten å spise. I dag trener man mer styrketrening enn da jeg var aktiv. Det betinger desto mer næring, tydeliggjør 54-åringen fra Trysil.

Moen opplevde at skijentene fikk et sunnere forhold til mat på langrennslandslaget utover 1990-tallet og starten av 2000-tallet.

– Vi hadde pizzakvelder og spiste sjokolade på rommet. Vi koste oss også. Jeg hadde ikke orket så lang karriere om jeg ikke koste meg på veien. Jeg har troa på at vi kan være mest mulig normale – og ikke være for ekstreme, sier langrennsprofilen.

Moens varsko

– Det skal godt gjøres å spise for mye, når man trener så mye. Jeg har ikke sett noen skiløpere som er for tunge. Forbrenningen er så høy, minner hun om.

Med sine totalt ni mesterskapsmedaljer på CV-en kommer Anita Moen med en viktig påminnelse til unge, håpefulle skiløpere:

– Man skal ha et liv etter idrettskarrieren på. Kanskje vil man ha barn etter hvert? Vi må sørge for å ha en kropp som fungerer i seinere år, sier Moen til Dagbladet – i visshet om at det går an å bli i overkant oppslukt i nåtidas store målsettinger, uten å tenke på konsekvensene av å presse kroppen til det maksimale.

Nettopp det avdekket Dagbladet i helga gjennom historiene til blant annet Sissel Bjerkenås, Eli Irene Husum og Lene Grane i helga.

Over flere måneder har Dagbladet undersøkt mulige senvirkninger i skjelettet til skiløperne fra perioden, som del av den undersøkende serien «En syk ski-nasjon».

40 år seinere ser det ut til at sporene fortsatt sitter igjen i flere av eks-utøvernes kropper. Det tyder Dagbladets røntgen-undersøkelser på.

FAKTA

TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

- ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser: 94817818, veiledning@nettros.no eller https://nettros.no/chat/
- Spiseforstyrrelsesforeningen: Støttetelefon: 22 94 00 10 eller https://www.spisfo.no/kontakt
- Sunn Idrett: bekymret@sunnidrett.no og Sunn idrett chatten (åpen mandager kl. 20-22)

BLANK SIDE

MAGASINET

LØRDAG 30. OKTOBER 2021

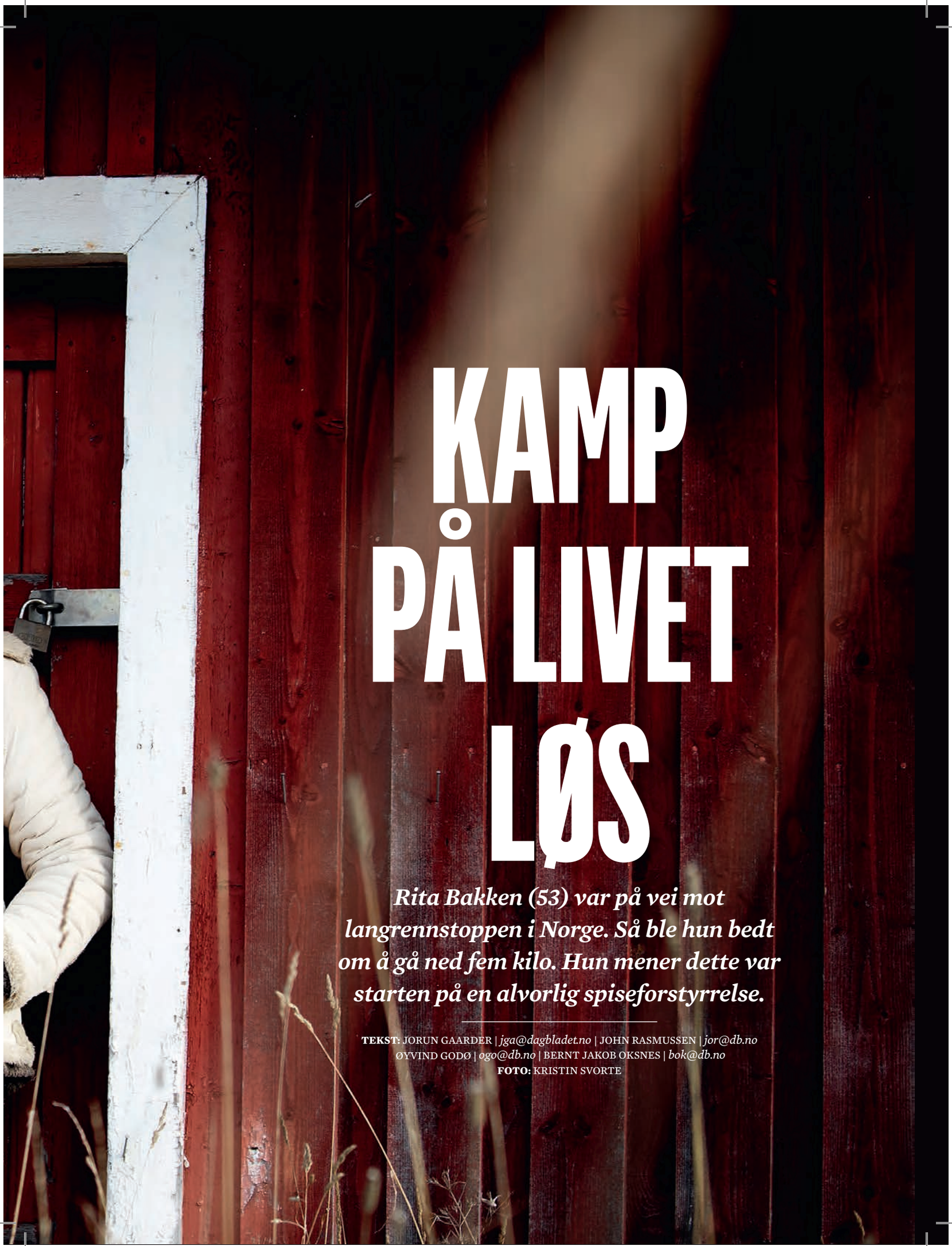
Dagbladet

Hun var en lovende skiløper på 1980-tallet, til hun slanket seg til det ugjenkjennelige.

Rita Bakken (53) mener slankepresset i skimiljøet er like stort i dag.

FOTO: KRISTIN SVORTE

LIKT: Som aktiv langrennsløper på 1980-tallet, så Rita Bakken flere i miljøet som sleit med spiseforstyrrelser. I den senere tid har hun fulgt miljøet som langrennsmamma. – Jeg synes ikke det har ikke blitt noe bedre, sier hun.



KAMP PÅ LIVET LØS

Rita Bakken (53) var på vei mot langrennstoppen i Norge. Så ble hun bedt om å gå ned fem kilo. Hun mener dette var starten på en alvorlig spiseforstyrrelse.

TEKST: JORUN GAARDER | *jga@dagbladet.no* | JOHN RASMUSSEN | *jor@db.no*
ØYVIND GODØ | *ogo@db.no* | BERNT JAKOB OKSNES | *bok@db.no*
FOTO: KRISTIN SVORTE

GIKK FORT: Som ung junior i langrenns-sporten raste Rita Bakken ned i vekt. Hun ville bli bedre, og i løpet av et par måneder, hadde hun slanket bort 20 kilo.

14 Asker og Bærums Budstikke Mandag 13. januar 1986 — Nr. 8

SPORT SPORT

Thomas Lium.

Egil Nilsen.

Harald Eide Fredriksen.

Inger Hegstad.

Glade kretsmestre fra jenteklassene. Fra venstre Rita Jakobsen, Anne Kari Aas, Selma Lie og Helene Berntzen. (Foto: Knut Helbak.)

Favorittseire i klassisk KM

Bærums Skiklub arrangerte i helgen kretsmesterskap i te ble ikke innfridd denne gang. For arrangører og løpere

SEIER: Rita, da Jacobsen, (til venstre) vant kretsmesterskapet for jenter 17 år, 10 km. Faksimile fra Asker og Bærum Budstikke, 13. januar 1986.

Jeg synes ikke det har ikke blitt noe bedre.

Som ung langrennsløper var Rita Bakken (53) god. Hun gikk Norgescup, som er det høyeste nasjonale nivået for langrenn, og hun fikk trene med juniorlandslaget.

Allerede da, som 16-åring, var hun tynn – 57 kilo. Men ifølge Rita sa en trener i landslagssystemet til henne at hvis hun gikk ned fem kilo, så ville hun gå like fort som Brit Pettersen.

Pettersen var da en av verdens beste langrennsløpere, og Norges stjerne.

Rita mener trenerkommentaren ble starten på 15 år med spiseforstyrrelsen anoreksi.

– Det er det verste jeg har vært med på. Jeg kjenner at tårene kommer fort når jeg snakker om det nå, sier Rita Bakken i dag, når Magasinet møter henne på Roa, i nærheten av Jevnaker, hvor hun bor.

De første fem kiloene ga nemlig resultater. Plutselig vant Rita et renn i Norgescupen.

– Etter de første fem kiloene, gikk jeg fryktelig fort på ski. Jeg husker den «boosten» der. Men det gikk ikke lang tid før det gikk rett nedover, sier Rita. Uka etter var hun nede på 27. plass. For hun stoppet ikke slankingen etter fem kilo. Hun tok 15 til.

– Det gikk fort, i løpet av et par måneder veide jeg 37 kilo. Jeg sluttet helt å spise, bare trente hele tiden og spiste litt kål og noen Kornmo-kjeks i løpet av en hel dag, sier Rita Bakken.

Den gangen, på tidlig 1990-tallet, var det ingen som sa direkte til henne at hun var syk, at hun hadde anoreksi.

– Mange prøvde, men ingen turte å si direkte at jeg hadde en spiseforstyrrelse. Ingen visste helt hvordan de skulle ta det opp. Men jeg husker at de prøvde.

Kjæresten hun var sammen med på den tiden prøvde å vise henne hvor gærent det var gått. Han hadde filmet Rita på en rulleski-økt, slik at hun kunne studere teknikken ordentlig. Han hadde også filmet henne idet hun kom ut av dusjen etterpå. Da de satte seg ned i sofaen for å se på opptaket, var bildene av en radmager kropp på vei ut av dusjen det første som rullet over skjermen. «Men i helsike, noen må gi den dama mat», utbrøt Rita. Hun så ikke at det var henne selv, at det var slik hun så ut. I speilet, var det et helt annet bilde hun så. Rita så at det bulet ut der hoftebeina var, men hun så ikke at det var bare bein. «Rita, du har problemer med maten», sa kjæresten. Og for første gang greide hun å tenke: «Herregud, det har jeg».

– Jeg som er så fryktelig glad i mat. Jeg ville jo ikke bli tynn, det var ikke derfor jeg ble syk, jeg skulle bare bli god på ski. Derfor er det så rart at jeg fikk en spiseforstyrrelse

– Jeg gikk rundt og var svimete, så ting som i tåkeheimen. Det ble en vane, men jeg hadde ingen klare øyeblikk før jeg ble voksen, forteller hun om synet sitt.

Langrennssjef i skiforbundet Espen Bjervig, svarer slik på påstanden om slankepress fra trenere i langrennsmiljøet:

– Jeg skal på ingen måte betvile det de har sagt. Hvis det var sånn det ble prata, så er det ikke sånn det skal være i det hele tatt.

Daværende sportssjef i Norges Skiforbund Dag Kaas synes det er vanskelig å kommentere det Rita Bakken sier om en trenerkommentar. Han kjenner →

– PRØVER Å FÅ UT INFORMASJON

Brit Baldishol, utviklingssjef i skiforbundet, forteller at de har gjort mye siden 1980-tallet for å sette søkelys på problemet med spiseforstyrrelser.

– Vi kan alltid gjøre mer, men på trener II-kursene har ernæring stort fokus. Der er et også mye e-læring, blant annet fra Sunn Idrett, sier hun.

Sunn idrett er Norges Idrettsforbunds (NIF) satsing for å spre sunne holdninger om mat, kropp, helse og prestasjon.

– Vi har også hatt ganske mange webinarer om temaet. Vi prøver å få ut informasjon. Mange trenere sier at det er blitt veldig mange flere verktøy som gjør det lettere å ta den samtalen med utøvere om de er bekymret, sier Baldishol i skiforbundet.

– PUBERTETEN ER EN SÅRBAR PERIODE

Kan en kommentar fra en voksen om at en bør gå ned i vekt være trigger for en spiseforstyrrelse?

Dagbladet spør tidligere overlege ved Regionalt kompetansesenter for spiseforstyrrelser ved Sykehuset Levanger, Sigrid Bjørnelv.

– Ja, det kan være det hos personer som allerede er sårbare når det gjelder kropp og størrelse. Jeg har vært borti flere som har opplevd det å få kommentarer på størrelse eller vekt som en utløsende faktor, svarer hun.

Da er det gjerne noe som ligger under, en sårbarhet personen har fra før.

– Det kan være en alder der de har et vanskelig selvbilde, eller en mer alvorlig psykisk sårbarhet. Som regel er det i miljøer der det er veldig fokus på kropp, og i en fase der det er svingene selvbilde. Puberteten er en sånn sårbarhetsfaktor. Mange tåler det – noen tåler det ikke, sier Bjørnelv.

SÅ DET IKKE SELV: Da Rita Bakken var syk med spiseforstyrrelser, så hun ikke selv hvor tynn hun var blitt. Selv om hun var bare skinn og bein, var det et helt annet bilde hun selv så i speilet.

ikke til hva som ble sagt, og han hadde aldri noe direkte med Bakken å gjøre. Han sier:

– Hvis det er sagt, er det jo bare uheldig. Sånne kommentarer fører ikke til noe framgang. Vi hadde ikke noen hjelp til å takle dette, og det hadde ingen av de andre trenerne på den tida heller.

Kaas har i et tidligere intervju med Dagbladet understreket at både i skimiljøet og i helsevesenet visste man svært lite om spiseforstyrrelser på denne tida.

Den siste uka har Dagbladet, gjennom en serie artikler, vist hvordan spiseforstyrrelser var medaljens bakside under Norges første gullalder i langrenn – 80-tallet. Flere tidligere langrennsutøvere, som Sissel Bjerkenås, Lene Grane og Eli Irene Husum har fortalt hvordan de ble rammet av spiseforstyrrelser. Hilde Gjermundshaug Pedersen har fortalt om slankepresset som preget langrennsmiljøet på 1980-tallet.

Dagbladets spørreundersøkelse, som er besvart av 31 av 40 tidligere løpere fra kvinnelandslaget i langrenn mellom 1978 til 1986, viser at:

- 35 prosent erkjenner de slet med spiseforstyrrelser.
- 42 prosent oppgir at de kjente på et slankepress fra lagledelsen.
- 69 prosent forteller at de mistet menstruasjonen i løpet av skikarrieren.

Ni av disse kvinnene har gjennomgått en såkalt Dexa-scan i regi av Dagbladet. En slik røntgen måler beintettheten. Beinskjørhet er nemlig en mulig langtidsskade av langvarig energiunderskudd. Seks av ni av disse har eller har hatt redusert beintetthet. Fire hadde osteopeni, som er regnet som forstadiet til beinskjørhet, med redusert beintetthet. Én hadde osteoporose, beinskjørhet, ved denne målingen. Og én har slitt med beinskjørhet over en 30-årsperiode og har gått på medisiner mot dette i lang tid, men har nå normale verdier. Eksperter Dagbladet har snakket med forteller at beinskjørhet er en kronisk tilstand som må følges opp resten av livet.

De ni tidligere langrennstoppene har noe dårligere beinhelse enn kvinner flest i samme alder. Ifølge eksperter skulle de, som eliteidrettsutøvere, hatt bedre beinhelse – fordi idrettsfolk lever sunnere.

Slik Rita husker langrennsmiljøet på 1980-tallet, var det flere som sleit med spiseforstyrrelser.

– De var veldig tynne, de på landslaget. Det var ikke alle som var tynne som hadde spiseforstyrrelser, men det var mye kroppspress. Du går rundt i kondomdress. TV-en lyver – ser du tynn ut på TV, da er du tynn.

Da Rita var 20 år og fortsatt bare var skinn og bein, ga treneren i den lokale klubben i Bærum henne startforbud fordi hun var for tynn. Han sa: «Jeg har

«Jeg ble så sint, livet rakna og jeg holdt på å rive ned gangen hans, men han redda livet mitt. Hadde ikke han gjort det, hadde ikke jeg vært her i dag.»

RITA BAKKEN

ringt skiforbundet, du har ikke lisens, du får ikke lov til å gå renn lenger». Treneren brukte ikke ordet «spiseforstyrrelse», men han gjorde det tydelig at Rita måtte legge på seg før hun fikk trene mer.

– Jeg ble så sint, livet rakna og jeg holdt på å rive ned gangen hans, men han redda livet mitt. Hadde ikke han gjort det, hadde ikke jeg vært her i dag.

Erik Glåmsås (70) var treneren som satte ned startforbud for Rita Bakken.

– Det var ganske sterkt mens det sto på. Det var lite kunnskap om spiseforstyrrelser da. Jeg tok en sjanse og gikk hardt ut. Heldigvis er det gått bra med Rita, det setter jeg veldig stor pris på, sier tidligere langrennstrener Glåmsås på telefon til Dagbladet. Han kommer med et hjertesukk:

– Som trener blir man målt på resultater, ikke på utøvere som detter ut i etterkant. Det er mange andre ting som er viktigere enn å lykkes på høyt nivå i langrenn.

Skikarrieren til Rita tok slutt etter startnekten fra treneren. Hun sluttet.

– Jeg ble aldri noe navn. Jeg ble en av de utøverne som ramler av, som du lurer på hvor det ble av.

På noen år orket ikke Rita se verdenscupen på TV. Hun orket ikke følge med.

– Det var vondt å se folk jeg gikk sammen med som hadde klart seg godt. Det er veldig sårt å vite at jeg aldri fikk vist hva jeg kunne. Jeg vet jo at jeg kunne blitt god. Det kjenner jeg mye på.

Året etter trenerens startnekt, som 21-åring, ble Rita innlagt på sykehus – på Ahus. Hun måtte få intravenøs ernæring. Seinere har en lege regnet ut at Ritas idealvekt er 64 kilo. Da var hun nede i under 40 kilo.

– Det å være syk var ikke det verste, det verste var å bli frisk igjen.

Hele fordøyelsessystemet var blitt helt ødelagt av år med minimalt med mat.

– Det er ikke bare å begynne å spise igjen. Du ødelegger kroppen din. Ikke kunne jeg få barn, jeg hadde trent på tomme glykogenlagre i så mange år, at jeg fikk 180 i puls og melkesyre i beina bare av å gå opp trappa. Jeg hadde alltid vondt i magen, fra jeg var 20 til jeg var 30 år hadde jeg konstant mageknip. Jeg tålte ikke mat, fikk astma og allergi.

I begynnelsen kastet hun opp etter hvert måltid, hun greide ikke holde på maten, greide ikke gå opp i vekt. Heldigvis fikk hun hjelp av en lege til å sette →

stageway *presenterer*

Hekla Stålstrenga Julefolk

30. NOV.	BRØNNØYSUND	BRØNNØY KIRKE
1. DES.	MOSJØEN	DOLSTAD KIRKE
2. DES.	SANDNESSJØEN	SANDNESSJØEN KIRKE
3. DES.	MO I RANA	GRUBEN KIRKE
4. DES.	BODØ	RØNVIK KIRKE
7. DES.	TROMSØ	TROMSØ DOMKIRKE
8. DES.	TROMSØ	TROMSØ DOMKIRKE
9. DES.	MÅLSELV	MÅLSELV KIRKE
10. DES.	FINNSNES	FINNSNES KIRKE
11. DES.	BJERKVIK	BJERKVIK KIRKE
13. DES.	OSLO	KULTURKIRKEN JAKOB
14. DES.	TRONDHEIM	VÅR FRUE KIRKE
15. DES.	TRONDHEIM	VÅR FRUE KIRKE
16. DES.	LEVANGER	LEVANGER KIRKE
17. DES.	STEINKJER	STEINKJER KIRKE

BILLETTER: ticketmaster.no

FÅTT BARN: Beskjeden fra legen, etter år med spiseforstyrrelse, var at Rita Bakken ikke kunne bli gravid. Likevel har hun fått to barn. – Det er jeg evig takknemlig for, sier hun.

«Jeg kan ikke, med hånda på hjertet, si at det er blitt noe bedre.»

RITA BAKKEN

opp en ernæringsplan. Den måtte hun følge til punkt og prikke.

– Da jeg forsto at jeg måtte gjøre noe selv for å spore hodet inn på noe annet, begynte det å skje endringer. Hodet ble fortere frisk enn kroppen.

Rita brukte trening for å komme seg ut av spiseforstyrrelsen.

– I begynnelsen ble jeg helt ødelagt i flere dager, bare jeg gikk 10 minutter. Hvis jeg ikke hadde klart å løpe og trene igjen på veien tilbake, så hadde ikke jeg blitt frisk.

Selv om hodet og tankene kom på plass tidlig i 20-åra, tok det enda 10 år å bli helt frisk.

– Jeg hadde fått så mange allergier – melk og gjær, gluten og frukt – alt egentlig. Det er bedre nå, men fortsatt har jeg problemer med fordøyelsen. Min mage er helt ødelagt etter spiseforstyrrelsen. Jeg har ødelagt hele kroppen min.

Menstruasjon hadde hun bare helt sporadisk. Legen fortalte at hun ikke kunne bli gravid.

– Vi så på å adoptere faktisk. Jeg kunne ikke bli gravid, men så ble jeg det likevel, da jeg var 31 år. Jeg skjønte det ikke sjøl engang. Av og til greier kroppen å lege seg selv. To barn har jeg fått – det er helt fantastisk. Jeg er kjempetakknemlig for at jeg i dag har en sønn og en datter.

I dag er dattera 22 år, og sønnen 17.

Fortsatt er Rita glad i å trene, hun løper og går på rulleski. Skigleden har hun beholdt. I 15 år bodde og drev hun og mannen Løvlia skistue, som er Skiforeningens betjente hytte på Krokskogen utenfor Oslo. Nå har de flyttet til Jevnaker, hvor Rita er daglig leder for et bakeri.

– Jeg kan gå på ski hjemmefra, føler jeg bor midt i skauen.

Det siste tiåret har Rita Bakken vært langrennsmamma, og fulgt miljøet gjennom dattera som har gått aktivt på ski. Kroppspresset og vektfokuset har ikke blitt det grann bedre siden seint 1980- og tidlig 1990-tall, da hun selv var aktiv, mener Bakken.

– Jeg kan ikke, med hånda på hjertet, si at det er blitt noe bedre.

En periode hadde Rita jobbet så mye at det var gått en stund siden hun hadde fått vært med dattera på Norgescuprenn. Da hun var tilbake som heiagjeng i skisporet, så hun miljøet med friske øyne.

– Jeg fikk helt sjokk over hvor tynne mange er. Sønnen min sa det, at de ser ut som småjenter.

Nå har dattera satt bort konkurranseskiene for godt.

Rita Bakken mener alle idrettsutøvere bør følges opp jevnlig av lege allerede fra 15-års alderen.

– Mange i toppen klarer seg fordi de har støtteapparatet rundt seg, men under, i klubber og andre team, er det mangel på ressurser for å få dette til. Du bare ser at noen utøvere blir borte. Det synes jeg er det verste. Vi har ikke råd til å kaste bort talenter. Dette er mennesker, som kanskje blir ødelagt for livet. •

Dagbladet kjenner identiteten til treneren som skal ha kommet med kommentaren som ifølge Bakken utløste spiseforstyrrelsen hennes. Vedkommende lever ikke lenger.

EN SYK SKI-NASJON

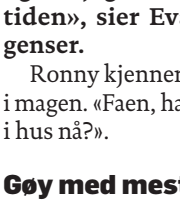
Dagbladet har avdekket at spiseforstyrrelser i langrenn startet i idrettens første gullalder på 1980-tallet. Det er gått 40 år, hvordan er det for dagens unge utøvere? Les alle artiklene i serien En syk skinasjon på **db.no/syk-skinasjon.**

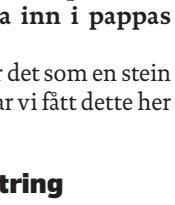
BLANK SIDE

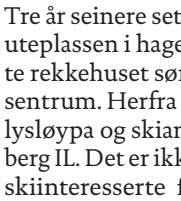
Eva Ingebrigtsen (17) trodde hun ville bli en enda bedre langrennsløper om hun gikk ned et par kilo. Så turte hun ikke stoppe. Hun fortsatte å slanke seg, bare for å være på den sikre siden. Det endte med anoreksi, 43 kilo og tap av menstruasjon.

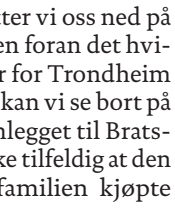
EN SYK SKI-NASJON

TIPS OSS OM DENNE SAKEN


John Rasmussen
jor@db.no | 916 00 494


Jorun Gaarder
jga@db.no | 928 21 152


Øyvind Godø
ogo@db.no | 481 05 311


Bernt J. Oksnes
bok@db.no | 995 23 261

SATSER: Eva Ingebrigtsen (17) bruker all fritida på langrenn, og litt av skoletida også. Hun er elev ved Heimdal videregående skole, hvor hun går på langrennslinja.

Pappa Ronny Ingebrigtsen (47) hadde hatt sine mistanker en stund. Fryktet det. En ulmende uro i magen.

Da han kom hjem til huset i Bratsberg utenfor Trondheim den varme sommerdagen for tre år siden, sto dattera Eva på kjøkkenet og bakte boller. Hun var akkurat fylt 14. All fritida gikk med i skisporet om vinteren og til barmarkstrening om sommeren. Nå har Eva rundt 750 treningstimer i året. Hun er god, en lovende langrennsløper. Faktisk er hun best i sin årsklasse.

Men det er noe som skurrer.

I det siste har hun blitt stillere, mer innesluttet. Den sprudlende jenta, som alltid går rundt og synger, slik at storebror Edvin blir drittlei og ber henne holde opp, synger ikke mer. Hun har begynt å gå med altfor store, posete klær. Pappa Ronny har kjent på engstelsen. Nå sier han, for å pirke litt borti mistanken sin:

«Jeg håper du har tenkt å spise noen av de bollene selv også, ikke bare servere oss andre».

Det blir helt stille på kjøkkenet. Ronny titter inn. Der står hun, borte ved kjøkkenbenken, hodet bøyd, ryggen kroket. Eva rister. Ronny går bort og holder rundt den gråtende dattera si: «Jeg er så lei av å tenke på mat og det jeg ikke skal spise hele tiden», sier Eva inn i pappas genser.

Ronny kjenner det som en stein i magen. «Faen, har vi fått dette her i hus nå?».

Gøy med mestring

Tre år seinere setter vi oss ned på uteplassen i hagen foran det hvite rekkehuset sør for Trondheim sentrum. Herfra kan vi se bort på lysløypa og skianlegget til Bratsberg IL. Det er ikke tilfeldig at den skiinteresserte familien kjøpte hus akkurat her.

– Det er gøy å presse seg, kjenne mestringsfølelsen. Når man har vært ute og brukt kroppen, så føles alt bedre etterpå. I tillegg har vi et veldig bra miljø. Treningsturer, skirenn og alt rundt blir veldig sosialt og artig, sier Eva (17).

Og gøy må du nok synes at det er, skal du gidde å trene 15 timer i uka, som hun gjør.

Sist sesong satte corona-pandemien en stopper for å avholde nasjonale renn. Men siste Hovedlandsrenn – NM for ungdommer i 2020 – vant Eva sin årsklasse, 16 år.

For første gang skal hun snakke om sin hemmelighet offentlig. Venner har visst hva hun har slitt med, men ingen andre. Hun skal ta Dagbladet med inn i sitt mørke og inn i sin anoreksi.

Da hun var på det sykeste, stoppet vektnåla på 43 kilo. Mensen hadde hun ikke på to og et halvt år.

Tok over hele hodet

Akkurat hva det var som gjorde at Eva utviklet spiseforstyrrelsen anoreksi, vet hun ikke. Antakelig var det flere små ting, som til sammen gjorde at behovet for kontroll tok over. Kanskje har hun alltid vært litt sårbar og hatt lett for å sammenlikne seg med andre. Kanskje var det kommentaren hun overhørte da lagvenninnen, som alltid hadde vært jevngod med Eva, plutselig var 10 sekunder raskere på et barmarksløp:

«DET VAR VELDIG SKUMMELT FØRSTE GANGEN JEG SKULLE SPISE EN BRØDSKIVE MER TIL FROKOST. DET LIGGER SÅ MYE SKYLDFØLELSE DER ETTERPÅ, VELDIG MYE DÅRLIG SAMVITTIGHET.»
EVA INGEBRIGTSEN (17)

«Det er ikke så rart, hun er jo så lett i kroppen», var det ifølge Eva en voksen som sa ubetenksomt.

– Jeg har alltid vært veldig målbevisst, så fikk jeg en idé om at jeg ville bli en bedre langrennsløper hvis jeg gikk ned litt i vekt, bare én kilo. Men når du først starter, tør du ikke stoppe. Min frykt var å gå opp i vekt. Da legger man til seg nye, strengere regler, for å være på den sikre siden, sier Eva.

For Eva tok etter hvert anoreksien over hele hodet.

Et av Norges største skitalenter står fram

ANOREKSIEN TOK OVER HELE HODET

Tankene om mat tok all plass. Eva hadde alltid tenkt at hvis hun bare brukte tiden hun var på skolen godt, og fulgte med, fikk hun mer fritid utenom skolen. Nå kunne hun, en halvtime inn i skoletimen, plutselig innse at hun ikke hadde fått med seg noen ting, ante ikke hva læreren pratet om.

– Jeg kunne være med venner, men jeg var ikke til stede. Jeg brukte all energi på å late som jeg var glad, men innvendig var alt bare «når, hva og hvor mye kan jeg tillate meg å spise neste gang?».

Det er ikke alltid vanlig logikk gjelder for personer som lider av spiseforstyrrelser, ifølge flere eksperter på spiseforstyrrelser som Dagbladet har snakket med. En bemerkning som «nå er du altfor tynn», kan oppfattes som en kompliment. For noen kan startnekt, at man ikke får lov til å gå skirenn, oppleves som en bekreftelse på at man lykkes med prosjektet sitt.

Så syk og forstyrret kan man bli.

Pappas startnekt

I Evas tilfelle var det pappa Ronny som satte startnekt da hun slet som verst. Han sa at «du får ikke gå før du er blitt bedre». Det ble et vendepunkt.

– Jeg tror det var da jeg bestemte meg for at nå må jeg snu, for jeg synes det å gå på ski er veldig artig, sier Eva.

Helt kvitt spiseforstyrrelsene er hun fortsatt ikke, men humøret er tilbake.

– På en måte vil jeg si jeg er frisk, men det kan også komme noen dårligere dager. Gjennom all behandlingen, har jeg lært meg å håndtere de tankene hvis de kommer. Det blir også lenger og lenger mellom hver gang. Jeg er på et mye bedre sted nå.

For det er hjelp å få. Hele familien har fått oppfølgning og veiledning på det lokale BUP-kontoret (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk), Eva har hatt timer med ernæringsfysiolog ved Olympiatoppen og vært til et par konsultasjoner på Villa Sult.

Samtalene med professor Jorunn Sundgot-Borgen ved Idrettshøgskolen hjalp mye.

Men viktigst:

Eva måtte spise mer.

Fikk matplan

Første steg i behandling av anoreksi er som oftest å spise mer. For å kunne bli bedre psykisk, må man spise så en har overskudd til å tenke klart. Ved kraftig undervekt, går kroppen inn i sparemodus. Håret og neglene slutter å voksne, fingre og tær blir kalde, man blir sløvere, tenker mindre klart. Kroppen konsentrerer seg om å ta vare på vitale organer.

Det var en idrettslege som satte opp en «matplan» for Eva, for å øke matinntaket.

– Selv da jeg hadde med den svære matpakka på skolen, var jeg fortsatt syk i hodet. Det var ➜

FAKTA:

TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

- ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser: 94 81 78 18, veiledning@nettros.no eller https://nettros.no/chat/
- Spiseforstyrrelsesforeningen: 22 94 00 10 eller https://www.spisfo.no/kontakt
- Sunn Idrett: bekymret@sunnidrett.no og Sunn idrett chatten (åpen mandager kl. 20-22)

FULL FART: **Hele veien, gjennom sykdommen, var langrenn og trening Evas frisone. – Når man har vært ute og brukt kroppen, så føles alt bedre etterpå. Det å ta en dusj føles mye bedre. Alt, sier Eva.**

KJENNER IGJEN: **Nå vet Eva Ingebrigtsen hva hun skal gjøre om de mørke tankene dukker opp. Hun vet hun ikke er gått opp tre kilo siden i går, og greier å skyve tankene bort.**

KAN GÅ: **– Vi vet det at det går an at det går bra, sier mamma Mette Ingebrigtsen, her sammen med hunden Ghandi (4) og mannen Ronny Ingebrigtsen da Dagbladet besøkte familien Ingebrigtsen første gang i sommer.**

BLE BEKYMRET: **Ronny Ingebrigtsen vet at anoreksi er en alvorlig sykdom. Da han oppdaget at dattera hadde utviklet en spiseforstyrrelse, var det som en stein traff ham i magen.**

➜ bare andre regler jeg fulgte, sier Eva og forklarer:

– Det var veldig skummelt første gangen jeg skulle spise en brødskive mer til frokost. Det ligger så mye skyldfølelse der etterpå, veldig mye dårlig samvittighet. Du bryter dine egne regler.

Mamma Mette kommer med jordbær, Farris og sjokolade. Hun henter en stol og setter seg ved enden av bordet.

– Skal du nå toppen i langrenn, må du spise nok, og du må være sterk, skyter hun inn.

Spiseforstyrrelser er ikke noe det snakkes om i langrennsmiljøet, mener Ronny Ingebrigtsen. For selv om familien Ingebrigtsen fikk hjelpen de trengte, var ikke skiforbundet involvert i dette, forteller de.

– Hvis vi kan være litt mer åpne i skimiljøet, så vil man ikke føle seg så alene. For det kan bli ganske mørkt. Jo mer det snakkes om, jo mer det skrives om, jo mindre tabubelagt blir det, sier pappa Ronny.

Helseattest og startnekt er et skritt i riktig retning, mener han. Ronny Ingebrigtsen er engasjert i langrennssporten, og har tidligere vært både trener og leder i Bratsberg IL.

– Jeg har ikke oppdaget at spiseforstyrrelser har vært noe tema fra forbundets side. Det er jo rart, når det er mange utøvere opp gjennom som har slitt med dette. Det er veldig mange potensielle skistjerner som har forsvunnet, sier Ronny.

Espen Bjervig, langrennssjef i skiforbundet, erkjenner at NSF ikke er gode nok på å informere Ski-Norge om spiseforstyrrelser, men mener de har et tilbud som er godt nok om klubbene tar det i bruk.

– Vi må sørge for at informasjon om ernæring og eventuell sykdom rundt det når ut, slik at spiseforstyrrelser kan forebygges og oppdages, sier Bjervig til Dagbladet.

Håpet

Eva Ingebrigtsen trekker inn Trondheims-lufta. Jenta som en gang veide 43 kilo, er mye friskere nå. Hun vil ikke, for alt i verden, tilbake dit hun var. Det er 10 kilo siden.

– Det er ingenting som er bra med å ha spiseforstyrrelser. Jeg husker at alt humør og hele min personlighet var borte.

Er det mye stress ellers i livet, som veldig mye skolearbeid, veldig mye prøver, kan det virke fristende å reagere med å ta kontroll over spisingen. Men nå vet Eva hva hun skal gjøre om de mørke tankene dukker opp.

– Før ville jeg da ikke spist lunsj, men selv om jeg har noen dårlige tanker nå, så spiser jeg normalt. Jeg klarer å si til meg selv at jeg er ikke tre kilo tjukkere enn i går. Jeg har lært å kjenne igjen de tankene, og vet at dem trenger jeg ikke bry meg om, sier Eva Ingebrigtsen.

Vil bli best

På Granåsen, Trondheims hovedarena for ski, suser Eva rundt Norges lengste sammenhengende rulleskiløype, på over seks kilometer. Litt bortenfor er anleggsmaskinene i gang med å bygge ny hoppbakke til Ski-VM skal avholdes i Trondheim i 2025. Da håper Eva å stå på startstreken, med flagget på brystet.

– Jeg har veldig lyst til å se hva potensialet mitt er. Jeg har lyst til å bli best, men det er nesten litt skummelt å si.

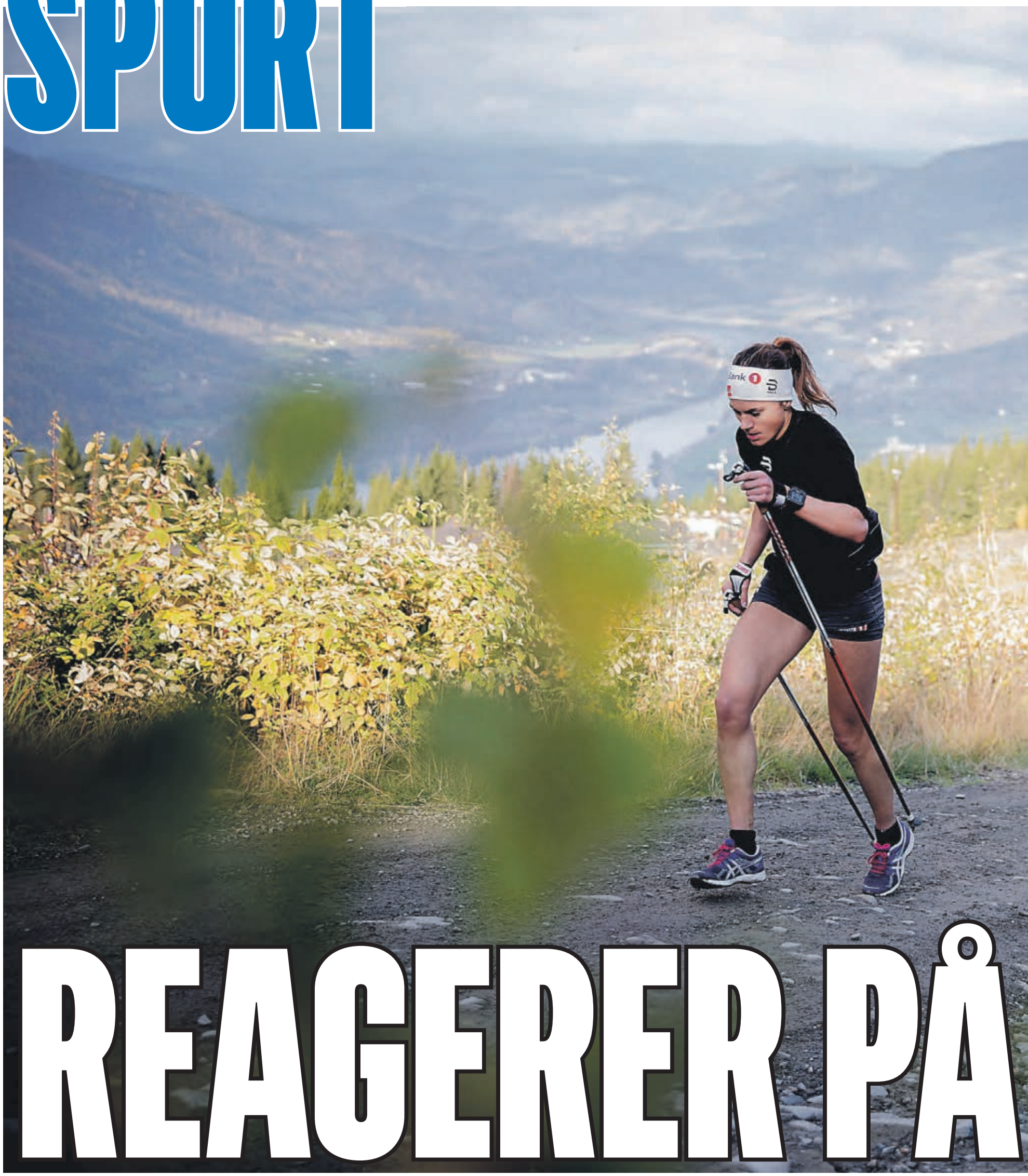
For selv om Evas anoreksi henger sammen med trening, har langrenn alltid vært gøy. Det har vært fristedet hennes.

Det er tre år siden hun, 14 år gammel, sto og gråt inn i pappas armer og innrømmet for seg selv hva hun slet med. I dag sier hun:

– Da jeg var på trening, kunne jeg slippe ned skuldrene. Da trengte jeg ikke bekymre meg for noe. Skimiljøet jeg har vært i, har vært et veldig bra miljø. Men så vart det sånn lell.

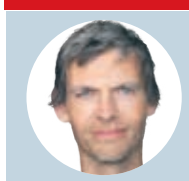
JORUN GAARDER
jga@dagbladet.no
BERNT JAKOB OKSNES
bok@dagbladet.no
JOHN RASMUSSEN
jor@dagbladet.no
ØYVIND GODØ
ogo@dagbladet.no
HANS ARNE VEDLOG (Foto)
hav@dagbladet.no

BLANK SIDE



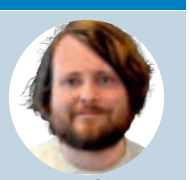
REAGERER PÅ

EN SYK SKI-NASJON **TIPS OSS OM DENNE SAKEN**


John Rasmussen
jor@db.no | 916 00 494

Jorun Gaarder
jga@db.no | 928 21 152

Øyvind Godø
ogo@db.no | 481 05 311


Bernt J. Oksnes
bok@db.no | 995 23 261

Dagbladet dokumenterte forrige uke hvor omfattende ernæringsutfordringene var i norsk langrenn på 1980-tallet.

Blant annet oppgir 35 prosent – blant de 31 tidligere junior- og elitelandslagsløperne fra 1978–1986 som har medvirket i Dagbladets nye undersøkelse – at de selv slet med en spiseforstyrrelse i løpet av skikarrieren.

Forhenværende landslagsløper i langrenn og friidrettslegende Ingrid Kristiansen reagerer spesielt sterkt på det hun mener er manglende framgang siden spiseproblemene startet rundt 1977, ifølge flere av Dagbladets kilder.

Nå retter hun blant annet kritikk mot norsk langrenns gjennomføring av testløp i motbakker i dag.

– Langrennsløperne springer testløp i steinbratt motbakke. Hvem vinner da? De letteste. Kan vi ikke lage løyper for de som er litt kraftigere? spør Kristiansen overfor Dagbladet.

– Siden jeg la opp, har vi ikke kommet ett skritt videre. Det er et stort varsko, mener hun.

65-åringen var på langrennslandslaget fra 1975-1979, vant totalt tolv NM-medaljer i langrenn og deltok i vinter-OL i Innsbruck i 1976 og i ski-VM i Lahti i 1978, før hun rendyrket friidrettskarrieren og skapte en av tidenes beste norske idrettskarrierer i form av flere VM-gull og verdensrekorder på diverse løpsdistanser.

– Man skal jo ha kraft og trøkk som langrennsløper. De durer fram og springer i de bratteste motbakkene også i klubbrenn. Jeg skjønner ikke hvorfor. Hvorfor går alle testløpene i bratt motbakke? spør Ingrid Kristiansen.

Langrennssjef Espen Bjervig er konfrontert med Kristiansens utspill.

– Selv om vi gjør mye i dag, ser vi at dette ikke er nok, og vi jobber med å finne flere, nye

MOTBAKKEINTERVALL: De norske skijentene, her med Heidi Weng i front, i aksjon på en elghufsintervall på Hafjell. Ingrid Kristiansen reagerer på at så mange av hardøktene går i motbakker. Foto: Bjørn Langsem

DETTE

Testløp i bratte motbakker, for harde løypeprofiler og manglende åpenhet, er blant kritikken som flere norske idrettsprofiler retter mot Norges Skiforbund og det internasjonale skiforbundet (FIS), i kjølvannet av Dagbladets avsløringer.

metoder for å nå ut i Ski-Norge. Samtidig må vi selvfølgelig også tørre å ta diskusjonen om løypeprofiler og løypelengder. Utformingen av løypene som brukes, vil igjen påvirke måten det blir trent på, sier Bjervig til Dagbladet.

– Når det gjelder debatten rundt ernæringsutfordringer, synes jeg det er mer konstruktivt å se på hva skal vi gjøre framover for å bedre dagens situasjon. I dag gjør vi mange forebyggende tiltak gjennom trenerutdanningen, klubbutvikling, skigymnaser og Sunn Idrett, sier langrennssjefen videre og legger til:

– I tillegg har vi sikkerhetsnettet «Helseattesten» som fanger opp eventuelle avvik, men denne omfatter bare juniorer og seniorer som skal ut og representere Norge i Scandinavisk Cup, Jr./U23-VM, WC, VM og OL.

– Hvor vil idretten med dette?

Tidligere landslagsløper Hilde Gjermundshaug Pedersen støtter innholdet i Ingrid Kristiansens budskap.

Hun stiller spørsmål ved formålet med den beryktede monsterbakken i Tour de Ski, hvor mange utøvere har snakket om at lav vekt er avgjørende for å lykkes i den stigningen.

– Jeg vet ikke helt hvor idretten vil med den siste bakken i Tour de Ski? spør Gjermundshaug Pedersen overfor Dagbladet – og tenker på signaleffekten en slik stigning bringer med seg i det som for mange er sesongens viktigste verdenscuprenn.

– FIS må gjøre noen endringer for å få flere løpere i sporten. De bør gjøre noe med løypeprofilene, som ikke bare tilgodeser de letteste. Vi må ha løyper hvor utøvere med muskler hevder seg, mener tidenes eldste verdenscupvinner.

Dagbladet har konfrontert Pierre Mignerey, rennsjef i det internasjonale skiforbundet (FIS), med budskapet til Gjermundshaug Pedersen. Mignerey har foreløpig ikke besvart Dagbladets henvendelse.

Ingrid Kristiansen trekker på sin side fram motbakkesprinten som ble gjennomført i alpinbakken i Åre i SkiTour 2020, hvor Therese Johaug vant sin første sprintseier i karrieren.

– Da sa Astrid Uhrenholdt Jacobsen: «Jeg synes ikke denne løypa har noe med sprint å gjøre». Sprinterne var for tunge. Da ble sikkert mange motivert for å bli enda tynnere, frykter Ingrid Kristiansen.

– Utrolig vondt

Tidligere landslagsløper i langrenn Ragnhild Bratberg, som ➜

GODE I MOTBAKKER: De norske skijentene avbildet av Dagbladets fotograf på en samling på Kvitfjell. Foto: Bjørn Langsem

«I DAG HAR VI SKILØYPER SOM FAVORISERER TYPER SOM THERESE JOHAUG OG FRIDA KARLSSON. FÅR VI STØRRE VARIASJON I LØYPEPROFILENE, TROR JEG VI RASKT AT VI FÅR SE AT DET ER FLERE SOM KAN VINNE SKIRENN.»

RAGNHILD BRATBERG

ble tildelt Egebergs Ærespris i 1988 for sine prestasjoner innen langrenn, skiorientering og orientering, er også bekymret og ønsker en endring av løypeprofilene.

– I dag har vi skiløyper som favoriserer typer som Therese Johaug og Frida Karlsson. Får vi større variasjon i løypeprofilene, tror jeg vi raskt at vi får se at det er flere som kan vinne skirenn. Dagens løyper favoriserer små lette utøvere, sier Bratberg til Dagbladet.

Dagbladet har snakket med flere av de jentene som har vært på juniorlandslag i langrenn den siste tiårsperioden, men som allerede har gitt seg tidlig i 20-åra. Av disse er det flere som peker på at nettopp en endring til tøffere løypeprofiler som favoriserer de letteste utøverne, har vært medvirkende til at de ga seg med langrenn.

– Det er utrolig vondt å høre at unge løpere gir seg på grunn av at løypeprofilene er som de er og favoriserer de tynneste. Løypene har blitt hardere. Det hadde vært vanskelig for Juha Mieto å hevde seg i dag. Før hadde vi litt andre egenskaper. Vi hadde litt ulike styrker og kropper, sier Gjermundshaug Pedersen.

Det er imidlertid ikke Oddvar Brå og Pål Gunnar Mikkelsplass helt enig i.

– Etter mitt syn er det lettere løyper nå, sier Oddvar Brå til Dagbladet.

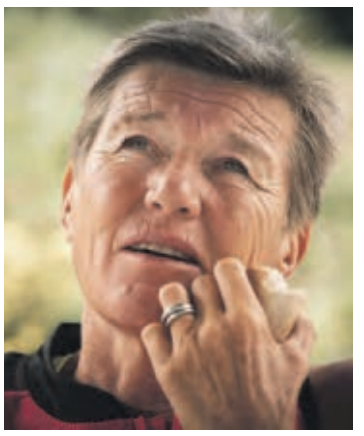
Mikkelsplass er ikke enig i at løypene er hardere i dag enn da han konkurrerte.

– I dag snakkes det om at langrenn har blitt så mye tyngre. Det er jo bare historieløse folk som sier. Hvis man vet hvordan løypetraseene i 1982–1984 var, så var det jo en helt annen type løyper enn det er i dag. Jeg vet for eksempel at under OL i Calgary, var det en stigning som tok mellom 12 og 13 minutter, sier Mikkelsplass til Dagbladet.

– I en moderne løype i dag, tilsier høydemeterne at den er ganske tung. Men la oss si at du har ti utforkjøringer og kjører opp i neste bakke, så tar du kanskje fem av de høydemeterne før du begynner å gå. Det er en helt annen verden i dag enn hva det var, mener Mikkelsplass.

SVARER PÅ KRITIKKEN: Espen Bjervig, langrennssjef i Norges Skiforbund. Foto: Bjørn Langsem

ØNSKER ENDRING AV LØYPEPROFILENE: Hilde Gjermundshaug Pedersen. Foto: Nina Hansen



REAGERER: Ingrid Kristiansen. Foto: Lars Eivind Bones

Etterlyser åpenhet

I kjølvannet av Dagbladets avsløringer, håper Ragnhild Bratberg at norsk idrett kan bli tydeligere i sin kommunikasjon utad.

– I Norge er vi i idretten generelt redde for å tørre å sette ord på spiseforstyrrelse- og ernæringsutfordringene. Jeg er usikker på hvordan Norges Skiforbund tenker. Fra utsida er det vanskelig å forstå at vi ikke kan være mer åpne, og det er overraskende at vi ikke er kommet lenger enn det vi er i 2021, mener hun.

Konfrontert med dette, sier langrennssjef Espen Bjervig:

– Jeg er verken lege eller forsker, så blir dette min synsing, men generelt så prater vi nordmenn lite om psykisk helse og psykisk sykdom. Det å innrømme at en ikke har kontroll på eget ernæringsinntak kan kanskje føles som et personlig nederlag og være vanskelig å innrømme overfor seg selv og andre, sier Bjervig til Dagbladet.

Kritisk Kaas

Tidligere landslagstrener, landslagssjef og sportssjef Dag Kaas har fått mye kritikk fra måten han håndterte spiseutfordringene på 1980-tallet.

Nå retter han selv kritikk mot dagens unge trenere.

– Det er en del trenere som tenker for kortsiktig og hvor utøvere surrer seg inn i en tankegang hvor man tenker at man blir bedre, jo tynnere man blir. Det er veldig synd. I dag vet vi så mye mer, og man får så mye mer hjelp enn vi gjorde på 1980-tallet, sier Kaas til Dagbladet.

Kaas er enig med Bratberg i at Norges Skiforbund har et forbedringspotensial når det gjelder kommunikasjonen utad.

– Hvordan da?

– Ved å være veldig klar på det vi har diskutert nå. Vi må tørre å diskutere kosthold og vekt, i stedet for å legge lokk på det fordi det er et problem.

Konfrontert med Kaas-kritikken sier langrennssjef Espen Bjervig:

– Jeg vet ikke hva Kaas sikter til. Vi ønsker mer åpenhet om temaet, og vi erkjenner at kosthold og vekt er en utfordring vi må jobbe enda mer med.

– Lettere i dag

Forhenværende landslagsløper Nina Skeime – med VM-medalje fra stafettene i 1987 og 1989 – legger ikke skjul på at ernæringsutfordringene var omfattende på 1980-tallet.

Det viser også Dagbladets undersøkelse, hvor 35 prosent av landslagsløperne i undersøkelsen innrømmet spiseforstyrrelser i løpet av skikarrieren, 42 prosent fortalte om slankepress fra landslagsledelsen, mens 70 prosent fortalte at de mistet menstruasjonen.

Likevel mener Skeime at dagens aktive er lettere enn hva 80-tallsheltene var.

– Når jeg ser dagens utøvere, har det formet seg en annen type med andre kropper. De er nok i snitt lettere i dag enn på vår tid. Den utviklingen har vært sånn i samfunnet ellers og i andre idretter, sier Skeime til Dagbladet.

– På den tiden gikk man fort både med lette og tyngre kropper. Vi hadde en litt annen løypeprofil da enn nå.

– Blir så lei meg

Hilde Gjermundshaug Pedersen og Ingrid Kristiansen er klare på at de mener at idrettsutøvere som trener så mye, kan spise så mye de vil.

– Jeg blir så lei meg når jeg hører utøvere som har et så anstrengt forhold til mat. Det blir så nevrotisk. Man må ha idrettsglede, sier løpsdronninga og fortsetter:

– Jeg mener at når du trener så mye, kan man spise hva som helst. Du trenger ikke bare å spise sunt. Man trenger kalorier også, minner hun om.

Hilde «GP» istemmer:

– Jeg telte aldri kalorier og spiser det jeg vil. Hvis ikke en som trener mye kan spise som man vil, hvem kan det da? Idretten har ikke tatt knekken på meg. Jeg har knapt hatt skader. Jeg tror jeg har gått en bra vei. Jeg heier veldig på de som er litt robuste, sier langrennsprofilen.

Hun legger til:

– Jeg blir provosert når jeg ser yngre løpere bare pirker i maten og ikke spiser opp. Da har man kanskje ikke gode og observant nok ledere.

Gjermundshaug Pedersens vant et historisk gull på NM-stafetten på Kongsberg i 2006 sammen med døtrene Eli og Ida for Nybgda IL med et rent familielag.

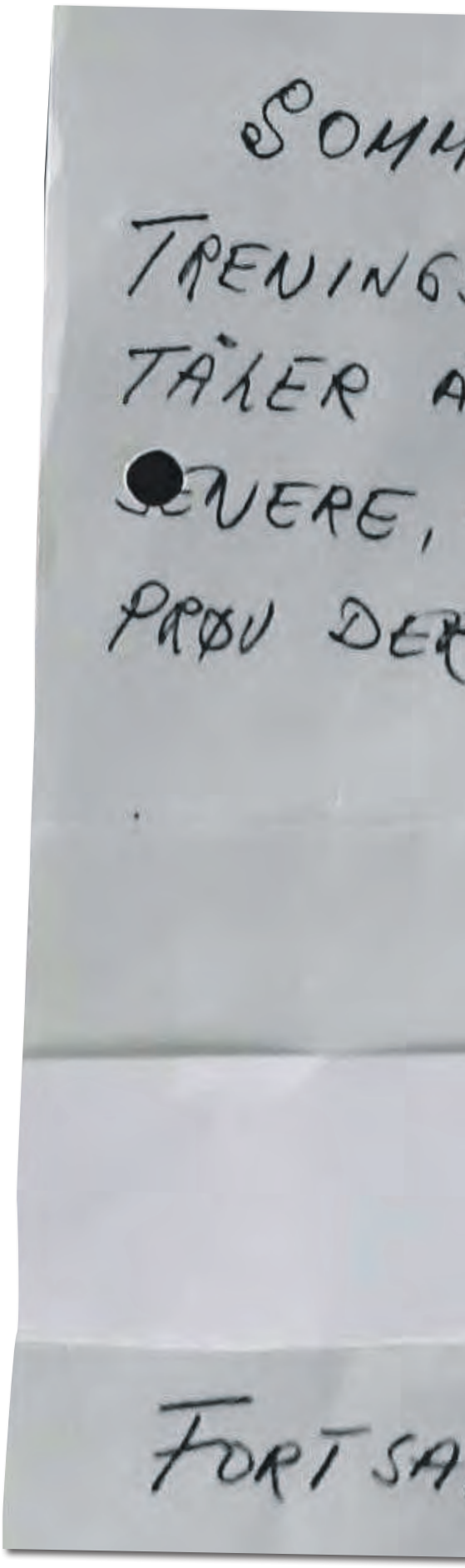
Men hun innrømmer overfor Dagbladet at hun har vært skeptisk til å sende døtrene inn i langrennssporten.

– Jeg er veldig glad jeg ikke er toppløper i dag. Jeg observerer ungdommer på trening og ser at det er slanke miljøer. De ser hvem som er i toppen i dag, men toppløperne har brukt mange år på komme dit de er i dag, sier 57-åringen.

– Noen blir jo selvsagt preget av sine forbilder, og vil komme dit raskt, men det finnes ingen snarvei. Man må gå alle trinn i en utviklingstrapp, og inntaket av ernæring må være i takt med treningen man utfører.

BLANK SIDE

SLANKEBREV RYSTER SKI-NORGE



«Hårreisende», «sjokkerende», «tragisk», «vondt» og «svært beklagelig» er noen av reaksjonene på «slankebrevet» som Dagbladet nå har fått tilgang til.

EN SYK SKI-NASJON

TIPS OSS OM DENNE SAKEN

John Rasmussen
jor@db.no | 916 00 494

Jorun Gaarder
jga@db.no | 928 21 152

Øyvind Godø
ogo@db.no | 481 05 311

Bernt J. Oksnes
bok@db.no | 995 23 261

«Sommeren er tid for slanking! Treningsmengden er relativt liten og vi tåler å spise mindre. Det blir verre seinere, når treningsmengden øker. Prøv derfor nå!»

Dette er innholdet i et brev som – ifølge opplysninger Dagbladet har fått – skal være sendt ut fra en trener til samtlige langrennskvinner på rekruttlandslaget, i forbindelse med innkallelsen til første barmarkssamling sommeren 1980.

Flertallet av skijentene fra nettopp dette rekruttlandslaget oppgir til Dagbladet at de hadde en spiseforstyrrelse mens de var på landslaget.

Ryster ekspertene

«Slankebrevet» som Dagbladet har fått eksklusivt tilgang til – fra en tidligere landslagsløper fra denne epoken – ryster en rekke eksperter og idrettsledere.

– Det er svært beklagelig, sier Espen Bjervig, nåværende langrennssjef i Norges Skiforbund, til Dagbladet om brevet.

– Helt uakseptabelt, mener tidligere langrennssjef Vidar Løfshus.

– Jeg får vondt langt inn i sjelen og får lyst til å sette meg ned og gråte, sier Irene Kingswick, generalsekretær i ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser.

Avsenderen av «slankebrevet» – som var rekruttlandslagstrener på den tiden – er anonymisert, etter ønske fra mottakerne.

Oppfordret til slanking

Dagbladet vet at det ikke var daværende elitelandslagstrener Dag Kaas som sendte dette brevet, men han hadde likevel et overordnet ansvar for norsk kvinnelangrenn på denne tiden.

Kaas har tidligere uttalt i Dagbladet at de ikke oppfordret utøvere til å slanke seg, men snakket i stedet om betydningen av et balansert kosthold og vektoptimalisering.

Brevet Dagbladet har fått tilgang til, viser at en trener underlagt hans ledelse ikke bare snakket om «vektoptimalisering».

– LYST TIL Å GRÅTE: Irene Kingswick, generalsekretær i ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser.

Treneren oppfordret alle sammen til å slanke seg. Ikke som del av annen informasjon, eller gjemt bort nederst i et infoskriv. Slankeoppfordringen var det eneste temaet i brevet.

– Skjønner hva du mener

Når Dagbladet legger fram brevet for Kaas i dag, 41 år seinere etter at det skal ha blitt sendt ut, sier han:

– Jeg vil si at jeg allerede har svart generelt på dette, svarer Kaas – og henviser til Dagbladet-saken som var på trykk 25. oktober og videointervjuet under:

– Men beviser ikke brevet at det var direkte slankeoppfordring fra enkelte i landslagsledelsen på deler av 1980-tallet?

– Jeg skjønner hva du mener, men har ikke flere kommentarer, svarer han.

– Sjokkerende

«Hårreisende» – er Therese Fostervold Mathisens første reaksjon da Dagbladet leser opp brevet.

– Det er vondt å høre. Det eneste forsvaret jeg kan tenke meg, er at de visste ikke bedre. Likevel er det alvorlig, sier Mathisen, som er leder av fagorganisasjonen Norsk selskap for spiseforstyrrelser og førsteamanuensis ved Høgskolen i Østfold.

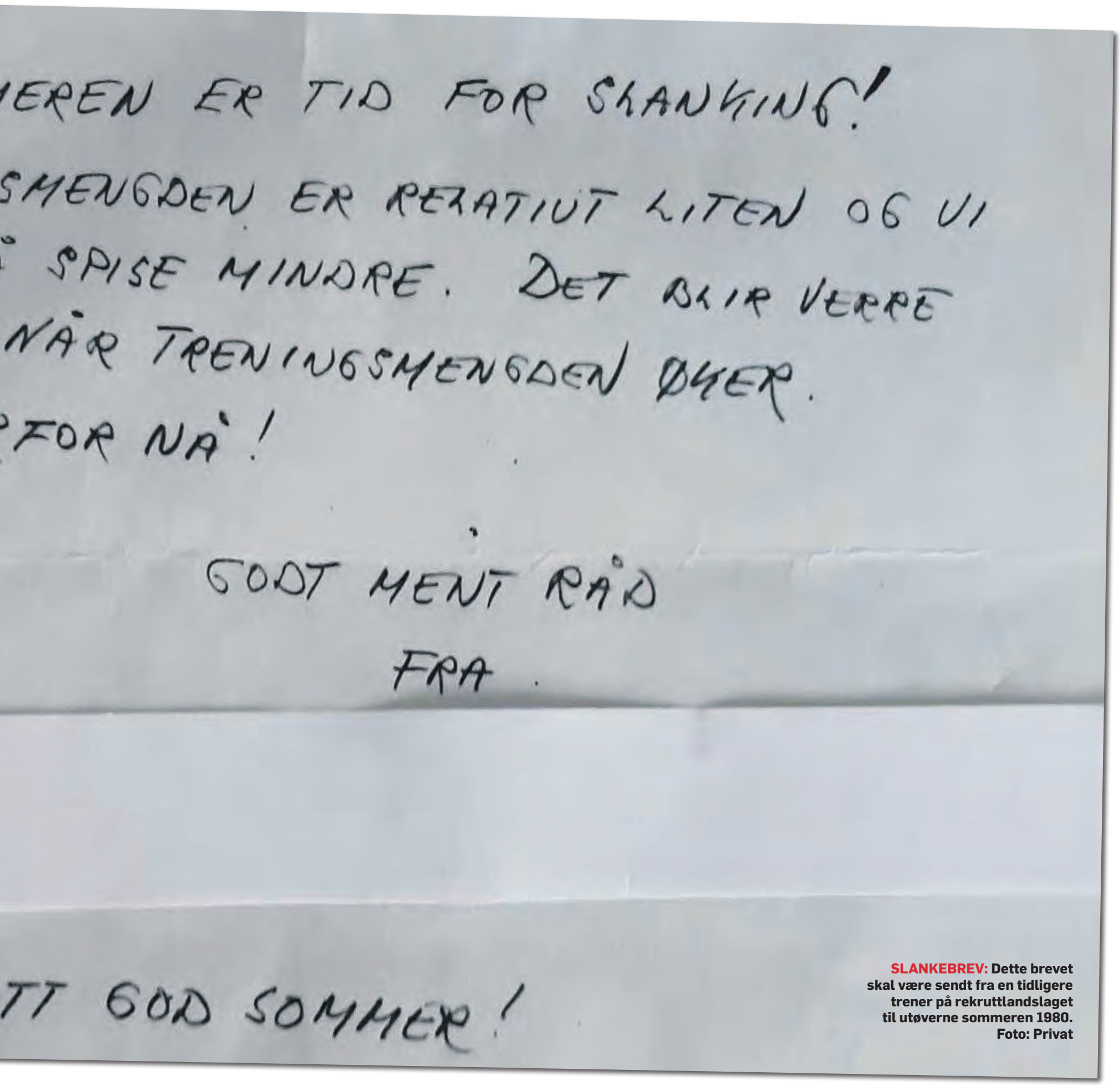
– Det er sjokkerende, slikt skal ikke skje. Det blir enda verre når du vet at de trolig bare fikk denne oppfordringen, uten noen medisinsk eller ernæringsfaglig oppfølgning eller råd, sier Mathisen.

– Svært beklagelig

Espen Bjervig er langrennssjef i Norges Skiforbund i dag. Når Dagbladet oversender «slankebrevet», svarer han:

– Det er svært beklagelig om en utøver har fått en slik oppmuntring, sier Bjervig til Dagbladet og fortsetter:

– Tema ernæring skal ikke tilnærmes på denne måten. I dag har vi heldigvis mer kunnskap enn for 40 år siden, og den må vi bruke i fellesskap til det positive og mer innsikt. Alle våre



SLANKEBREV: Dette brevet skal være sendt fra en tidligere trener på rekruttlandslaget til utøverne sommeren 1980. Foto: Privat

landslagstrenere er oppdaterte på tema ernæring, så jeg ser på det som utenkelig at det kunne skjedd i dag, sier langrennssjefen.

– Angrer helt sikkert

Vidar Løfshus var langrennssjef i Skiforbundet før Bjervig, fra 2011 til 2019.

– I dagens idrettsverden ville et sånt brev vært helt uakseptabelt, og det ville med 100 prosent sikkerhet ikke blitt skrevet eller sendt, sier Løfshus til Dagbladet.

Han legger til:

– Nå forsvarer jeg ikke på noen måte at dette ble sendt til utøvere, men det må ses i tidsånden og hvordan idretten var tidlig på 1980-tall. Det var dårlige resultater med laber medaljefangst mot konkurrenter som tidligere DDR og Sovjet, hvor de ikke skydde noen midler for å nå toppen, verken med vekt eller doping. Da kan man forstå at alle lovlige metoder ble prøvd.

– SVÆRT BEKLAGELIG: Espen Bjervig, langrennssjef i Norges Skiforbund. Foto: Bjørn Langsem

– Og i den grad disse trenerne fortsatt lever, vet de også selv at dette brevet aldri burde vært skrevet. Nå har vi kunnskap om at dette var fullstendig feil tilnærming for medaljefangst. De angrer helt sikkert hver dag som går og kunne ønske å få gjort dette på en annen måte, sier Løfshus.

– Selv da var det helse før prestasjon. Jeg var selv på Team Postgiro fra 1990 og da ble denne problematikken håndtert på en helt annen måte når den dukket opp, sier Løfshus.

– Helt tragisk

Irene Kingswick er generalsekretær i ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser. Hun er klar på at tidlig 1980-tall var det en helt annen, for ikke å si fraværende, forståelse av spiseforstyrrelser.

Hun sier likevel:

– Det er helt tragisk at noen som er trener på toppnivå har sendt ut et sånt skriv. Jeg får vondt langt inn i sjelen og får lyst til å sette meg ned og gråte, sier Kingswick.

Samtidig unnskylder hun den som sendte ut brevet:

– Det var en annen tid, man snakket ikke om disse tingene. Det hadde ikke gått ut et sånt skriv i dag.

Likevel er det vektpress i idretten også i dag, understreker hun:

–HELT UAKSEPTABELT: Tidligere langrennssjef Vidar Løfshus. Foto: Bjørn Langsem

– Det er ikke bare ordene som sies, det er hele kulturen, som er sterkere enn det som blir sagt direkte, sier Kingswick.

Opplevde slankepress

Ukulturen har Dagbladet avdekket den siste perioden, ved hjelp av nye journalistiske metoder og gjennom hundrevis av menneskemøter:

Et av funnene er at 42 prosent – av de 31 tidligere junior- og elitelandslagsløperne fra 1978–1986 som har medvirket i Dagbladets nye undersøkelse – opplyser at de opplevde et slankepress fra landslagsledelsen.

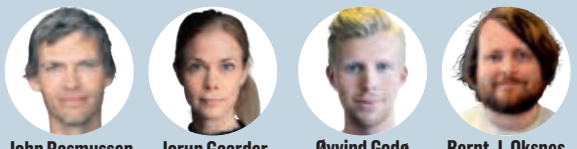
Videre innrømmet 35 prosent av landslagsløperne i Dagbladet-undersøkelsen at de hadde spiseforstyrrelser i løpet av skikarrieren, mens 67 prosent fortalte at de mistet menstruasjonen.

En rekke forhenværende og nåværende langrennsess har stått åpent fram med sine historier i Dagbladet de siste ukene.

EN SYK SKI-NASJON

29 prosent av ski-jentene i Dagbladets undersøkelse har «forstyrret spiseatferd». – Urovekkende og dystert, sier forskere.

EN SYK SKI-NASJON **TIPS OSS OM DENNE SAKEN**



John Rasmussen jor@db.no | 916 00 494
Jorun Gaarder jga@db.no | 928 21 152
Øyvind Godø ogo@db.no | 481 05 311
Bernt J. Oksnes bok@db.no | 995 23 261

Dagbladet undersøkelse viser at 29 prosent av jenter mellom 16 og 19 år som har svart på undersøkelsen, har det som kalles forstyrret spiseatferd. Dermed har de økt risiko for å utvikle spiseforstyrrelser.

Dette viser Dagbladets spørreundersøkelse blant 300 elever ved norske videregående skoler med spesialisering i langrenn og/eller skiskyting.

– Det er trist at det er slik. Det vil også påvirke skolehverdagen på en veldig dårlig måte. Det er absolutt noe som ikke er bra for langrennssporten eller hverdagen generelt. Det er veldig synd, sier Eva Ingebrigtsen (17).

Hun er et av Norges største skitalenter, vant 16-årsklassen i Hovedlandsrennet i fjor, som var sist gang det som regnes som NM for de yngre aldersgruppene ble avholdt. Søndag åpnet hun opp om sin spiseforstyrrelse i Dagbladet.

– VELDIG HØYE TALL

Da hun var på det sykeste, stoppet vektnåla på 43 kilo. Mensen hadde hun ikke på to og et halvt år. Eva er elev ved en av de videregående skolene som har deltatt i Dagbladets spørreundersøkelse.

På spørsmål om hva hun mener om at ca. 30 prosent av de 141 skijentene som er med, har en forstyrret spiseatferd, sier hun:

– Det er veldig høye tall, og det er veldig dumt at det er så mange som ser ut til å slite med det her. For mange går det jo utover hvor gøy det er å holde på, sier hun.

Forstyrret spiseatferd er ingen diagnose, men betyr at man har en forstyrret måte å tenke og oppføre seg på når det gjelder forholdet til mat, vekt, følelser og egen kropp.

ØKT RISIKO

Forstyrret spiseatferd øker faren for spiseforstyrrelse, men betyr ikke at det nødvendigvis utvikles. Likevel – professorene Jorunn Sundgot-Borgen og Monica Torstveit påviste i 2004 at de fleste unge idrettsutøvere som selv rapporterte forstyrret spiseatferd, også hadde en spiseforstyrrelses-diagnose.

Påstandene om problemer med forstyrret spiseatferd og spiseforstyrrelser i vår nasjonalsport langrenn, har svirret lenge. Men informasjonen har vært basert på enkelthistorier og gamle tall.

Dagbladet ville gjøre undersøkende journalistikk på feltet. Kunne vi klare å dokumentere påstandene? Gå vitenskapelig til verks i jakten på svar?

Arbeidet med undersøkelsen ble påbegynt for åtte måneder siden.

FANT BEVIS

Dette er noen av punktene undersøkelsen avdekket:

- 29 prosent (41 personer) av et utvalg på 141 norske skijenter – langrennsløpere og skiskyttere i alderen 16 til 19 år – har forstyrret spiseatferd, og er dermed i faresonen for å utvikle spiseforstyrrelse.
- Av 100 langrennsjenter, har 30 jenter forstyrret spiseatferd (30 prosent). Det samme tallet for skiskyting er 11 av 41 (27 prosent).
- Sammenliknet med en tidligere undersøkelse er andelen unge ski-utøvere med forstyrret spiseatferd markant høyere i denne undersøkelsen. I Ingvild Pettersens studie blant norske kvinnelige langrennsutøvere og skiskyttere i alderen 17 til 20 år, fra 2016, var andelen med forstyrret spiseatferd på 18,7 prosent.
- Blant guttene har 7,5 prosent av utvalget på 159 respondenter forstyrret spiseatferd. Tallet er høyere enn det som tidligere er påvist i sammenliknbare undersøkelser.
- 201 langrennsløpere og 99 skiskyttere har deltatt i undersøkelsen. Deltakerne er rekruttert fra skigymnaser, toppidrettsgymnaser og videregående skoler med langrennslinjer og skiskytingslinjer.
- Totalt er det 21 videregående skoler med spesialisering i langrenn/skiskyting i Norge. 16 av skolene har deltatt i Dagbladets undersøkelse.

ALARMER

– ALTFOR HØYT

– På generelt grunnlag er 29 prosent altfor høyt – og derfor bruker vi store ressurser på å informere, forebygge og bistå i dette her, sier toppidrettssjef Håvard Johnsen i Wang Toppidrett.

Han uttaler seg på vegne av tre Wang-skoler som har skielever i Dagbladets undersøkelse.

– Dette bekrefter at spiseforstyrret atferd er en utfor-

MANGE SLITER: Dagbladets undersøkelse avdekker at 29 prosent av skijentene har forstyrret spiseatferd. Foto: NTB

RENDE FUNN OM NORSKE SKIJENTER

dring for en del idrettsutøvere, og at dette er mer utbredt blant jenter, svarer sportsdirektør Thorleif Gunhildrud på vegne av Norsk Toppidrettsgymnas (NTG).

Ingvild Pettersen er psykolog og har vært tilknyttet Sunn Idrett og Villa Sult (Institutt for spiseforstyrrelser). I 2016 publiserte hun en studie om forekomsten av forstyrret spiseatferd blant kvinnelige junior-langrennsløpere og skiskyttere sammen med Finn Skårderud i det anerkjente tidsskriftet BMJ (British Medical Journal).

Studien viste at 18,7 prosent av ski-jentene hadde forstyrret spiseatferd.

Det endte med oppslag i det amerikanske ski-tidsskriftet Faster Skier: «Urovekkende tall om langrennsløpere og skiskyttere: 1 av 5 norske juniorjenter i Norge med forstyrret spiseatferd», het det.

KRAFTIG ØKNING

Fem år seinere tyder Dagbladets undersøkelse på at tallene er atskillig verre.

Nesten 20 prosent har blitt til nesten 30 prosent med forstyrret spiseatferd blant jentene i langrenn og skiskyting.

– Det er vanskelig å uttale seg om trenden har utviklet seg i idretten de siste åra, da det er så stor variasjon med tanke på studiers design, utvalg og metode, kommenterer Ingvild Pettersen.

Hun fortsetter:

EN SYK SKI-NASJON

SKAL VÆRE GØY: For mange kan tanker om vekt gå ut over hvor gøy det er å holde på med langrenn, understreker 17 år gamle Eva Ingebrigtsen. Selv har hun allltid syntes langrenn er gøy, selv om hun slet med anoreksi. Foto: Hans Arne Vedlog

«DETTE BEKREFTER AT SPISEFORSTYRRET ATFERD ER EN UTFORDRING FOR EN DEL IDRETTSUTØVERE.»

SPORTSDIREKTØR THORLEIF GUNHILDRUD, på vegne av Norsk Toppidrettsgymnas (NTG).

– Jeg tror nok dessverre ikke at vår studie har ført til noe særlig endringer. I praksis blir det gjort for lite for å håndtere denne problematikken.

Pettersen sier at hun deler bekymringene til kollega og psykiater Finn Skårderud når han uttaler at han er noe pessimistisk på framtidsutsiktene for langrenn og idretten.

– Det er ingen klare indikasjoner på at man fra øverste hold tar problematikken på alvor når tilstrekkelige forebyggende- og helsefremmende tiltak uteblir over tid. Dette til tross for at man over gjentatte år har signalisert og dokumentert at ungdom utøver idretter som kan være forbundet med betydelig helsefare, sier Pettersen.

Hun mener Sunn Idrett gjør en god jobb med begrensede ressurser.

– Men ressursene til en storsatsing har uteblitt. Videre trenger vi et helsevesen med kompetanse i idrettspsykiatri, mener Pettersen.

Dagbladet har spurt langrennssjef Espen Bjervig i Norges Skiforbund om forbundet i dag gjør nok for å forebygge spiseforstyrrelser. Han svarer:

– Vi gjør mye gjennom trenerløypa vår, men det er tydelig at det kan jo aldri bli bra nok. Så lenge du har tilfeller så er det jo aldri godt nok. Vi må sørge for at vi har god informasjon og opplæring til de voksenpersonene som er rundt barn og unge, sier langrennssjef Espen Bjervig.

– DE FLESTE SLITER

En kvinne som gikk ut av et skigymnas for få år siden, forteller følgende:

– Jeg tror at få av dem som driver med enten langrenn eller skiskyting, ikke har en problematisk spiseatferd. Da snakker jeg også for meg selv i den perioden der.

Hun legger til:

– Det gjorde noe med meg og påvirker meg veldig den dag i dag.

Kvinnen ønsker å være anonym, men Dagbladet kjenner identiteten hennes.

Eksperter Dagbladet har snakket med, mener at resultatene i undersøkelsen er urovekkende.

– Når nesten 30 prosent av jentene skårer over grensa for forstyrret spiseatferd, er det altfor mange, sier Therese Fostervold Mathisen.

Hun er førsteamanuensis ved Høgskolen i Østfold og leder av Norsk selskap for spiseforstyrrelser. Mathisen er ernæringsfysiolog og har forsket mye på trening og spiseforstyrrelser.

Hun sier det er ekstra urovekkende at andelen er såpass høy, ettersom dette spørreskjemaet ikke er spesielt laget for å fange opp idrettsutøveres utfordringer.

Mathisen mener det er for lite åpenhet rundt utfordringer med spiseforstyrrelser i langrenn.

– Trenere og idrettsleger i Ski-Norge trenger ikke lenger å snakke om at utøveren har et «ernæringsproblem» eller pakke det inn i ord vi nesten ikke har hørt før. Mental helse er skummelt å snakke om, men jeg tenker vi hadde kommet langt hvis idretten hadde anerkjent at dette er et problem, sier hun.

– TRENGER BEHANDLING

Anna Melin, forsker og dosent ved Linné-universitetet i Sverige, har også sett resultatene fra Dagbladets undersøkelse.

– Tidligere studier har vist at forekomsten av spiseforstyrrelser er høyere hos voksne kvinnelige idrettsutøvere enn hva den er hos unge. Det gjør at de 30 prosentene dere har funnet i denne studien, blir enda mer alarmerende, sier hun.

– Du tror ikke de vokser det av seg, at forstyrret spiseatferd går over?

– Noen gjør, men de fleste behøver støtte og behandling, og får man ikke det, er det risiko for å utvikle en klinisk spiseforstyrrelse.

Studien til Jorunn Sundgot-Borgen fra 2004 peker altså i samme retning: for idrettsungdom som hadde forstyrret spiseatferd, hadde de aller fleste en spiseforstyrrelse.

Sundgot-Borgen, som er professor i ved seksjon for idrettsmedisinske fag, Norges idrettshøgskole, reagerer i dag på tallene som presenteres i Dagbladets undersøkelse.

– Disse langrennsungdommene er i utgangspunktet slanke, veltrente. De skulle per definisjon ikke være misfornøyd. Andre ser på disse som nå rapporterer at de er misfornøyde med kroppen sin, som en idealgruppe. Men de er ikke fornøyde, sier hun.

Sundgot-Borgen kommer med et dystert resonnement:

– Jeg engster meg for at det reelle tallet kan være høyere enn de 30 prosent dere har funnet, i og med at vi i tidligere studier har vist at utøvere underrapporterer når de svarer på spørreskjema.

ØKENDE PROBLEM

Tidligere studier, blant annet Marianne Martinsens studie fra 2013, bekrefter dette. Martinsen avdekket en betydelig større reell forekomst av spiseforstyrrelser hos

idrettsungdom enn hos ikke-aktive. Hun hadde da fulgt opp spørreundersøkelsen sin med kliniske intervjuer.

Denne forskjellen i selvrapportering mellom idrettsungdom og vanlig ungdom, er noe alle eksperter som har sett på og tolket resultatene for Dagbladet, trekker fram.

Spiseforstyrrelser er et stort og trolig økende problem også utenom idretten.

Toppidrettssjef ved Wang, Håvard Johansen, peker også på forstyrret spiseatferd som et samfunnsproblem.

– Et økt kroppsfokus blant ungdom er ikke bare isolert til idrettsungdom og idrettsskoler, men det er en dreining i samfunnet generelt med tanke på hva som er kroppsidealet. Deling av bilder i for eksempel SoMe gjør også at dette er tilgjengelig for alle – uten filter og forklaringer. Dette er, og skal være, et kontinuerlig fokus hos oss. Og sist i år har vi styrket dette med en egen prosjektstilling, skriver han til Dagbladet.

IKKE OVERRASKET

Monica Klungland Torstveit er professor i idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder.

Hun er ikke veldig overrasket over resultatene av Dagbladets undersøkelse.

– Jeg reiser rundt på toppidrettsgymnas og vet litt om hvordan tilstanden er der ute. Og dette er to idretter hvor vi vet at vekt er en av flere prestasjonsvariabler, sier hun.

Sportsdirektør Thorleif Gunhildrud ved NTG sier skolene hans legger ned store ressurser i å forebygge spiseproblemer.

– Vi gjør mye, men vi kan alltid bli bedre. Vi har bedre verktøy for å forebygge og oppdage forstyrret spiseatferd og kliniske spiseforstyrrelser enn for noen tiår siden. Vi har også bedre muligheter til å hjelpe utøver som rammes av dette. Men vi jobber kontinuerlig med å bli enda flinkere, skriver Gunhildrud.

FORSTYRRET FORHOLD

Professor Torstveit har selv benyttet verktøyet Dagbladet har brukt i sin undersøkelse i tidligere forskning. Hun påpeker at undersøkelsen ikke er laget spesielt for idrettsungdom. Likevel mener hun at grenseverdiene er satt såpass høyt, at om en skårer over det, så har man en utfordring.

– Da har vedkommende et forstyrret forhold til mat, kropp og vekt. Men det er ikke spiseforstyrrelser, nødvendigvis. En stor andel har en høy grad av kroppsmisnøye og/eller en høy grad av vektfobi, sier hun.

Landslagslege Øystein Andersen kommenterer Dagbladets funn på vegne av Norges Skiforbund:

– Tallene er for høye. Forstyrret spiseatferd kan for eksempel handle om at det er deler av kroppen jeg ikke er fornøyd med. At ungdom gjennom ungdomstida, også i langrenn der kroppen er et redskap, kan ha tanker og sammenlikner seg med dem som lykkes, vet vi. Spørsmålet er hvordan vi håndterer det, sier han, og fortsetter:

– Mye av det går på hvilke verktøy vi har i sekken til å løse de problemene vi står overfor. Mye går på skolering, og at vi tør å ta i bruk de verktøyene vi har, og at vi tør å møte de spørsmålene vi får fra ungdommene. Det er kjempeviktig, sier han.

FAKTA

FORSTYRRET SPISEATFERD OG SPISEFORSTYRRELSER

- Forstyrret spiseatferd vil si at man har en forstyrret måte å tenke og oppføre seg på når det gjelder forholdet til mat, vekt, følelser og egen kropp. Forstyrret spiseatferd er ikke en diagnose. I faglitteraturen brukes gjerne uttrykket Disordered Eating (DE).
- Spiseforstyrrelser er en samlebetegnelse på psykiske lidelser der tanker, følelser og atferd knyttet til mat, kropp og utseende overskygger alt annet og ødelegger livskvaliteten. Gir diagnoser som for eksempel anoreksi og bulemi.

TRENGER DU HJELP?

TRENGER DU HJELP MED SPISEFORSTYRRELSER ELLER RELATERTE PROBLEMER, TA KONTAKT MED:

- ROS – Rådgiving om spiseforstyrrelser: 94817818, veiledning@nettros.no eller https://nettros.no/chat/
- Spiseforstyrrelsesforeningen: Støttetelefon: 22 94 00 10 eller https://www.spisfo.no/kontakt
- Sunn Idrett: bekymret@sunnidrett.no og Sunn idrett chatten (åpen mandager kl. 20-22)

SLÅR ALARM: Anna Melin, forsker og dosent ved Linnéuniversitetet i Sverige. Foto: Privat

VEKT EN FAKTOR: I utholdenhetsidretter, son skiskyting, er vekt en faktor, sier Morten Aa Djupvik. Foto: Berit Roald / NTB

– VEKT EN FAKTOR

Generalsekretær Morten Aa Djupvik i Norges Skiskytterforbund, kommenterer resultatene slik:

– Det er ikke sånn en ønsker at det skal være, men vi må også erkjenne at i toppidretten, og utholdenhetsidretten som vi er en del av, så er selvfølgelig vekt en faktor. Det handler om å få et mest mulig normalt forhold til det.

Djupvik mener det er «en god del initiativ som er bra» i skiskyting.

– Jeg sier ikke at det er nok. Når jeg ser de tallene her, så er dette sannsynligvis et arbeid som vi aldri kan gjøre nok av. Det å nå ut med kunnskap og kompetanse, er utrolig viktig.

Verken Andersen eller Djupvik svarer på om de er overrasket over omfanget av forstyrret spiseatferd.

ANERKJENT VERKTØY

Spørreundersøkelsen Dagbladet benyttet var, etter råd fra forskere, det anerkjente Eating Disorder Inventory (EDI-3). EDI-3 er et av verdens mest brukte selvrapporteringsverktøy for å kartlegge psykisk helse, ulike spiseforstyrrelser, forstyrret spiseatferd og holdninger til mat, vekt og figur.

Undersøkelsen har 91 spørsmål, delt inn i 12 delskalaer. Skårer elevene over en gitt grense for enten delskalaen vektfobi eller kroppsmisnøye, klassifiseres dette som forstyrret spiseatferd.

Undersøkelsen har vært distribuert via skolene til elevene, men deltakelsen har vært frivillig.

Etter innsamlingen og bearbeidingen av dataene, var Dagbladet i høst klare til å analysere det omfattende materialet fra undersøkelsen. Analysene ble utført i samarbeid med Psykologisk institutt ved Høyskolen i Innlandet. Dagbladet gjorde også statistiske analyser på egen hånd.

– TURT Å VÆRE ÆRLIGE?

Jorunn Sundgot-Borgen sier at Dagbladets funn på én måte er som fryktet, men på en annen side er hun overrasket:

– Kanskje deltakerne i denne undersøkelsen har turt å være mer ærlig. Når vi som forskere gjør undersøkelse, så er de informert om at forsker kan gå inn og identifisere dem, i og med at vi også gjør kliniske intervjuer og er forpliktet til å ha et tiltak om en rapporterer problemer. Derfor tror jeg at dere har fått funn som vi som forsker, sier hun – og oppsummerer:

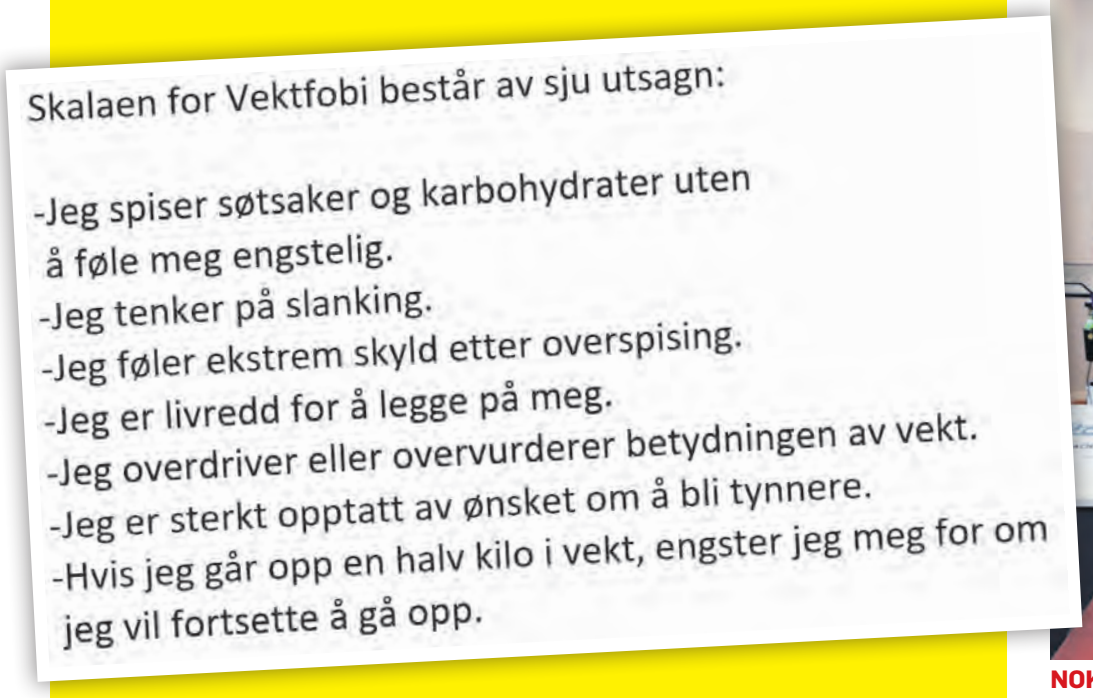
– Som gruppe har skiungdommen det bra, men likevel er det flere her som sliter. Jeg tror ikke du kan si det er forebyggende å gå på idrettsgymnas ut fra disse dataene her.

Psykolog Ingvild Pettersen oppsummerer slik:

– Både som psykolog og tidligere langrennsløper opplever jeg dette som dystre resultater. Dette er ikke det jeg ønsker å forbinde med en idrett jeg er glad i.

Arbeidet med denne undersøkelsen er støttet av Fritt Ord.

Resultatene fra guttas besvarelser blir fyldigere presentert i en større sak seinere i denne serien.



LIVREDDE? Sju av 91 utsagn som deltakerne skulle ta stilling til i EDI-undersøkelsen. Disse utgjør den sentrale skalaen Vektfobi.

NOK NÅ: - Trenere og idrettsleger i Ski-Norge trenger ikke lenger å snakke om at utøveren har et «ernæringsproblem» eller pakke det inn i ord vi nesten ikke har hørt om før, sier førsteamanuensis Therese F. Mathisen. Foto: Kristin Svorte

EN SYK SKI-NASJON

RUSSLAND

– Vi må gjøre noe, sier Russlands landslagstrener i langrenn, Markus Cramer, etter Dagbladets

EN SYK SKI-NASJON

TIPS OSS OM DENNE SAKEN

John Rasmussen
jor@db.no | 916 00 494

Jorun Gaarder
jga@db.no | 928 21 152

Øyvind Godø
ogo@db.no | 481 05 311

Bernt J. Oksnes
bok@db.no | 995 23 261

Dette er veldig, veldig overraskende. Dette viser hvor omfattende problemet er, sier Russlands landslagstrener i langrenn, Markus Cramer, om Dagbladets nye funn, som blant annet viser en markant økning av norske skijenter med forstyrret spiseatferd.

Psykolog Ingvild Pettersens studie fra 2016 viste at 18,7 prosent hadde forstyrret spiseatferd blant kvinnelige junior-langrennsløpere og skiskyttere i utvalget. Dette er relativt sammenlignbare tall med Dagbladets, selv om metoden hennes avviker noe.

Dagbladets ferske undersøkelse viser at det nå er 29 prosent av de som har svart, som har forstyrret spiseatferd. I absolutte tall betyr det 41 personer av et utvalg på 141 norske skijenter, herunder langrennsløpere og skiskyttere i alderen 16 til 19 år.

Dette tyder på en økning på rundt ti prosentpoeng av forstyrret spiseatferd blant jentene i langrenn og skiskyting på få år.

– Derfor er jeg imot forslaget om at kvinnene skal gå like langt som herrene i framtiden. Hvis vi gjør det, og øker distansene til kvinnene, kommer vi bare til å forverre problemet og øke antall spiseforstyrrede skijenter, sier Russlands landslagstrener Markus Cramer.

Russlands ferske juniorverdensmester Veronika Stepanova (20) forteller at hun også er overrasket over Dagbladets funn.

– Det samsvarer ikke med min oppfattelse av skilmiljøet, sier Stepanova om en markant økning av forstyrret spiseatferd hos norsk skiungdom.

Krever endring

Trener Markus Cramer håper imidlertid at Dagbladets journalistikk vil få konsekvenser og skape endring.

– Det betyr at vi må gjøre noe i langrennssporten, men løsningen er i hvert fall ikke å gjøre distansene til kvinnene lengre, mener han.

ADVARER: Russlands hovedtrener Välbe, advarer i lys av Dagbladets

Cramer sikter da til forslaget, fra blant annet Frida Karlsson via SVT i vår, om at kvinnene bør gå like langt som herrene. Det samme forfektet for øvrig Marit Bjørgen i Dagbladet i 2018.

Debatten oppsto den gang i lys av at Vegard Ulvang og Åge Skinstad fortalte i Dagbladet noen dager før at de ville kjempe for å få inn femmil for kvinner i Holmenkollen inn i verdenscupprogrammet.

Debatten gjenoppsto i vår, frontet av Frida Karlsson.

– Å bevege seg i denne retningen, er helt feil, mener Markus Cramer.

– Å øke distansene på kvinne-

«DET BETYR AT VI MÅ GJØRE NOE I LANGRENNS-SPORTEN, MEN LØSNINGEN ER I HVERT FALL IKKE Å GJØRE DISTANSENE TIL KVINNENE LENGRE.»

MARKUS CRAMER,
Russlands landslagstrener

REAGERER: Russlands landslagstrener Marcus Cramer, her sammen med sin trofaste elev Sergej Ustjugov, er svært overrasket over Dagbladets funn. Foto: Bjørn Langsem

EN SYK SKI-NASJON

REAGERER –ETTER DAGBLADET-FUNN

ferske undersøkelse om forstyrret spiseatferd hos norske skijenter mellom 16 og 19 år i dag.

Markus Cramer, her sammen med den russiske skipresidenten Jelena funn. Foto: Lise Åserud / NTB

«DET SAMSVARER IKKE MED MIN OPPFATTELSE AV SKIMILJØET.»
VERONIKA STEPANOVA, juniorverdensmester

– Problemet eksisterer også i Russland og Tyskland. Men de tallene dere har dokumentert i norsk langrenn, er veldig overraskende, mener Cramer.

Kritisk

Russlands ferske junior-verdensmester Veronika Stepanova, som vant gull individuelt i junior-VM i Vuokatti i Finland i februar, sier imidlertid til Dagbladet at hun oppfatter problemet med spiseforstyrrelser som lite i russisk langrenn.

– Personlig har jeg ikke møtt en skiløper med en spiseforstyrrelses-diagnose. Og jeg kjenner hundrevis av unge skiløpere, sier det russiske stortalentet til Dagbladet.

Derfor er hun ekstra overrasket når hun får oversendt funnene fra Dagbladets ferske undersøkelse.

– Det er viktig at dette temaet snakkes om og ikke unngås av frykt for å fornærme noens følelser. Jeg ønsker at vi har en gjensidig ærlighet mellom alle involverte om vekt og ernæring, sier Stepanova til Dagbladet.

– Som en ung kvinnelig idrettsutøver foretrekker jeg absolutt at trenerne og rådgiverne mine er ærlige med meg om helse og hva som skal til for at jeg skal prestere bedre. Slik har jeg hatt det helt siden jeg vant min første lokale konkurranse i en alder av ti år, forteller hun og legger til:

– Men jeg foretrekker at denne diskusjonen, om blant annet vekt, foregår mellom meg og trener – og uten at det blir en offentlig diskusjon i media.

Dagbladets nye funn får flere eksperter til å slå alarm.

siden, er det siste vi bør gjøre, sier Russlands tyske landslagstrener.

Stikk til Norge

I kjølvannet av Dagbladets funn om omfanget av forstyrret spiseatferd hos norsk skiungdom i alderen 16-19 år – og de massive spiseforstyrrelses-tallene fra 1980-tallet fra Dagbladets parallelle undersøkelse, publisert i oktober – sier trenerprofilen noe syrlig:

– Kanskje Norge burde innføre egne BMI-regler i nasjonale renn.

– Er det ikke liknende utfordringer i Russland og Tyskland?

EN SYK SKI-NASJON

Kultur- og likestillingsminister Anette Trettebergstuen (Ap) reagerer sterkt på enkelthistoriene og tallene Dagbladet har presentert om forstyrret spiseatferd blant unge skijenter. Nå vil hun øremerke midler til arbeid med dette.

– UROVEKKENDE: Kultur- og likestillingsminister Anette Trettebergstuen er bekymret over tallene og enkelthistoriene Dagbladet har delt fra langrennssporten den siste tida. Foto: Lars Eivind Bones

– EKSTREMT UROVEKKENDE

INGUNN DORHOLT
ingunn.dorholt@db.no

Dette er ekstremt urovekkende. Både det som kommer fram av enkeltpersoners historier, men også tallene som kommer fram. Dette her er urovekkende tall, sier kultur- og likestillingsminister Anette Trettebergstuen til Dagbladet.

En undersøkelse Dagbladet har gjennomført viser at det er en omfattende forekomst av forstyrret spiseatferd blant norske skijenter mellom 16 og 19 år.

Hele 29 prosent av jenter mellom 16 og 19 år som har svart på undersøkelsen, har det som kalles forstyrret spiseatferd. Dermed har de økt risiko for å utvikle spiseforstyrrelser.

Nå vil kulturministeren sørge for at det blir øremerket midler gjennom spillemidlene til forebyggende arbeid innen spiseproblematikk og mental helse i idretten.

– Må tas tak i

– Jeg er opptatt av at norsk idrett skal være sunn. Og vi ser av historiene som blir fortalt og tallene dere presenterer at det er hårfin grense mellom sunn og syk. Det må vi ta tak i for å få en slutt på dette, sier Trettebergstuen til Dagbladet.

Tidligere denne uka møtte Trettebergstuen for første gang idrettsforbundet som nyinnsatt kulturminister. Denne problematikken var et av temaene som da ble løftet, forteller hun.

– Det var en av de første tingene jeg tok opp med idrettsforbundet når jeg møtte dem. Hva de gjør, hvordan det jobbes med dette og hvordan dette følges opp.

Skal løftes av regjeringen

Trettebergstuen understreker at det har kommet flere nye rutiner siden 80-tallet, da flere av de alvorligste tilfellene av spiseforstyrrelser blant kvinnelige langrennsutøvere Dagbladet har omtalt, var aktive.

Likevel understreker kulturministeren at man fortsatt ser at spiseproblematikk er utbredt.

– Da har vi en jobb å gjøre med å sørge for at idretten forblir sunn. Jeg er veldig opptatt av dette som idrettsminister og det kommer vi også til å vektlegge gjennom tildelingen av spillemidler, sier Trettebergstuen.

– Kommer det til å bli øremerkede midler til dette arbeidet?

– Det kan jeg si ja til. Det kommer gjennom spillemidlene og det er også noe idretten har bedt om selv.

Trettebergstuen understreker at helseperspektivet i arbeidet med spiseforstyrrelser og en bedre behandling av dem som er rammet, er noe den nye regjeringa også jobber bredere med.

– Dette er dessverre heller ikke bare et problem i idretten, dette henger sammen med en samfunnsutvikling generelt. Derfor vil regjeringa prioritere dette, sier Trettebergstuen.

– Alarmerende

Kulturministeren er ikke den eneste som reagerer på Dagbladets funn.

Anna Melin, forsker og dosent ved Linnéuniversitetet i Sverige, sier blant annet følgende:

– Tidligere studier har vist at forekomsten av spiseforstyrrelser er høyere hos voksne kvinnelige idrettsutøvere enn hva den er hos unge. Det gjør at de 30 prosentene dere har funnet i denne studien, blir enda mer alarmerende.

Søndag åpnet skitalentet Eva Ingebrigtsen (17) opp om sin spiseforstyrrelse i Dagbladet. Hun anses for å være et av Norges største skitalenter, og vant 16-årsklassen i Hovedlandsrennet i fjor.

Da hun var på det sykeste, stoppet vektnåla på 43 kilo og mensen uteble i to og et halvt år.

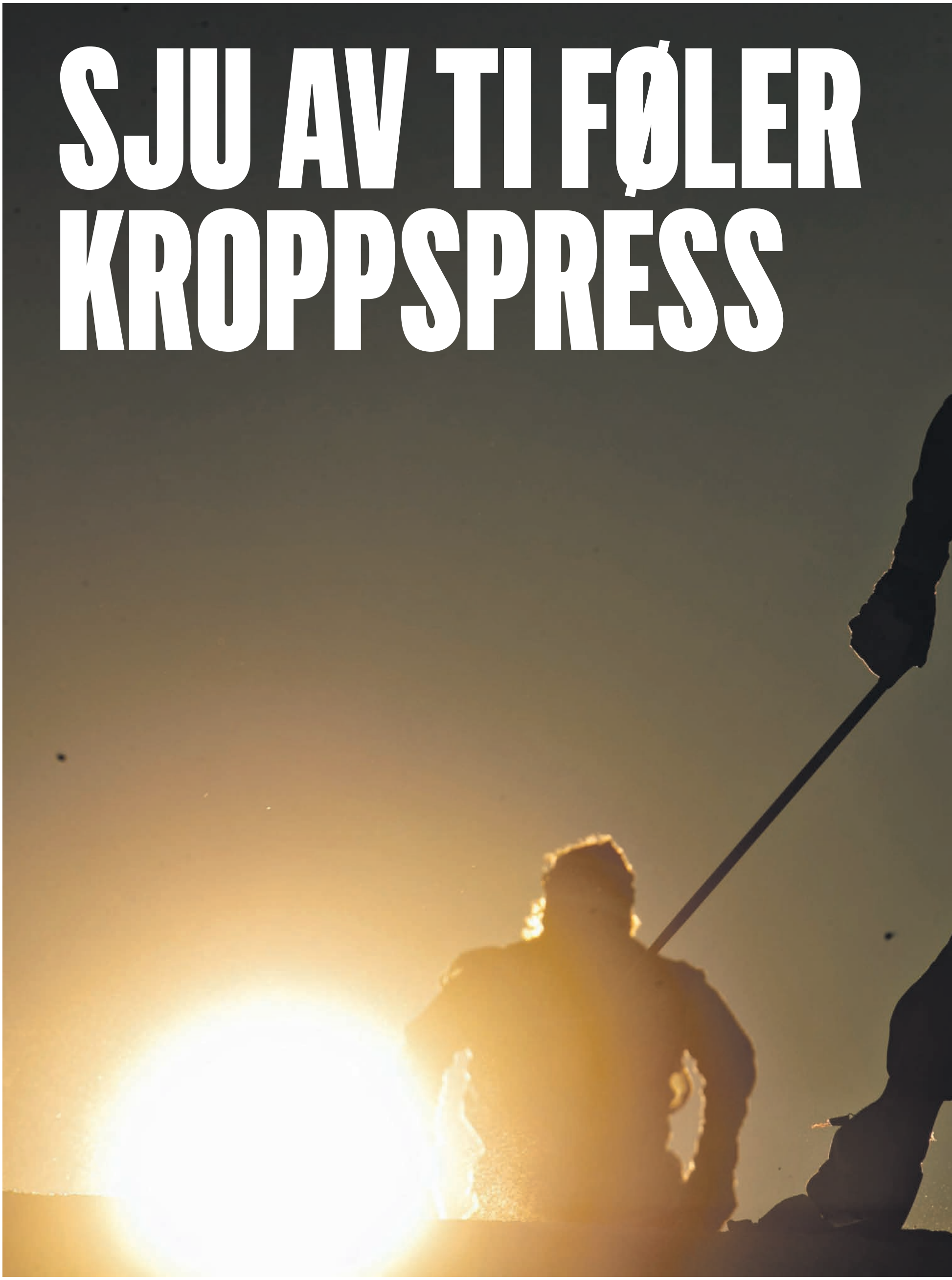
Også hun reagerer på tallene i Dagbladets undersøkelse.

– Det er veldig høye tall, og det er veldig dumt at det er så mange som ser ut til å slite med det her. For mange går det jo utover hvor gøy det er å holde på, sier blant annet hun til Dagbladet.

BLANK SIDE

EN SYK SKI-NASJON

SJU AV TI FØLER KROPPSPRESS



FÅR KOMMENTARER: En av fire i Dagbladets spørreundersøkelse sier de stadig får kommentarer om kroppsvekt i skimiljøet. Foto: Bjørn Langsem

45 prosent av ski-jenter og -gutter som er med i Dagbladets store undersøkelse, sier at de har følt et press for å se ut på en spesiell måte for å lykkes. Sju av 10 langrennsjenter føler kroppspress.

Nesten én av fire har opplevd «stadige kommentarer om vekt» i skimiljøet.

En undersøkelse Dagbladet har gjort blant 300 norske skiungdommer innen langrenn og skiskyting, avdekker nå flere svært oppsiktsvekkende detaljer og funn. Blant dem:

• 45 prosent av respondentene er helt eller delvis enig i at de «har følt et press for å se ut på en spesiell måte for å lykkes i sin idrett» (langrenn/skiskyting).

• Av langrennsjentene sier over 68 prosent at de har følt på dette presset. 30 prosent av langrennsgutta har følt på det samme.

• Andelen langrennsjenter som har følt på presset om å se ut på en spesiell måte for å lykkes, er dobbelt så stor som andelen av skiskytterjentene som føler på det samme.

Espen Bjervig, langrennssjef i skiforbundet, sier til Dagbladet at han syns debatten og temaet er utrolig viktig.

– Man kan legge ned all verdens av tall og diskutere om de er valide – det syns jeg er uinteressant. Alle vet at utfordringen er der. Om tallet er 68 prosent eller 50 prosent, det spiller ingen rolle. Det er altfor stort uansett. Og det er et dilemma vi må ta tak i, sier han.

GJELDER MANGE

Likevel: At nær halvparten av alle har følt et kroppspress, synes han høres ut som et høyt tall.

– Det er jo ikke sånn vi ønsker at ting skal være. Vi ønsker ikke at unge utøvere skal føle et press på å se ut på en spesiell måte eller veie noe spesielt. Vi ønsker at man skal være fornøyd med den man er. Der tror jeg vi kan være flinkere i langrennssporten og kommunisere ut at vi har både høye, kraftige og slanke utøvere, sier han.

Bjervig understreker at langrennssporten trenger hjelp også fra resten av samfunnet for å ta tak i dette problemet.

– Jeg er overrasket over at så mange føler på presset. For vekt er bare en bitte liten prestasjonsvariabel i langrenn, sier Monica Klungland Torstveit, professor i idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder.

Hun forklarer at langrennssporten har gått gjennom endringer, blant annet med flere sprintøvelser.

– Slik kan også de mer eksplosive kroppene prestere godt. At det skal være så mye fokus på den tynnheten er derfor overraskende, mener hun.

Dagbladets innledende undersøkelse avdekket at 29 prosent av jentene har det som kalles forstyrret spiseatferd, og økt risiko for spiseforstyrrelser.

– TAS PÅ ALVOR

Deltakerne i spørreundersøkelsen ble rekruttert fra 16 norske videregående skoler med spesialisering i langrenn og/eller skiskyting. De gir et bilde av tilstanden blant unge aktive i langrenn og skiskyting generelt, ikke utelukkende i skolehverdagen.

300 utøvere i alderen 16 til 19 år, 201 langrennsløpere og 99 skiskyttere, har deltatt i Dagbladets spørreundersøkelse. De 300 respondentene utgjør 65,7 prosent av alle elevene ved skilinjer på de 16 skolene som har deltatt.

EN SYK SKI-NASJON

MÅ TAS TAK I: Akkurat hva tallet er, hvor mange som har opplevd kroppspress, er uviktig, mener langrennssjef Espen Bjervig. Uansett må de ta tak i dilemmaet, mener han. Foto: Bjørn Langsem

Dagbladet har fått synspunkter og råd fra forskere og fagfolk i utformingen av spørsmålene.

Wang Toppidrett, som eier tre av skolene der elever har deltatt i Dagbladets undersøkelse, forteller at de tar problemet med spiseforstyrrelser og forstyrret spiseatferd på stort alvor. Nylig har de opprettet en prosjektstilling for å jobbe med den helhetlige oppfølgningen av utøverne, hvor spiserelaterte utfordringer er ett av temaene.

– Jeg håper at vi i framtida kan ha mer fokus på hvordan en trener skal snakke om temaet, og hvordan trener og skole kan gjennomføre forebyggende tiltak i den daglige treningen. Det betyr at trenere må få utdanning i hvordan de skal se tegn på at noe er feil, og vet hvem de skal henvende seg til med bekymringsmeldinger, og at det er et mottakerapparat til dem som en ønsker utredning på, sier toppidrettssjef i Wang, Håvard Johansen.

– MEST I LANGRENN

Ina Høiland er rådgiver i ROS (Rådgivning om spiseforstyrrelser) og en del av deres nyopprettede satsing inn mot idretten. Høiland har selv bakgrunn fra idretten, som aktiv i løping.

– Det er høyere forekomst av spiseforstyrrelser innen idrett enn ellers. Det har mange studier vist, sier hun.

– Langrenn er en av idrettene hvor det er høyest forekomst av spiseforstyrrelser. Spesielt de unge er utsatt. Det er ekstremt mange triste historier. De vet ikke hvordan de skal håndtere presset på høyt nivå. Det kan ha store konsekvenser for den det gjelder, men idretten mister også mange flinke folk fordi de blir syke, sier Høiland.

Hun mener det er viktig idretten tar tak i dette.

DE «NEST BESTE»

Det er ikke blant det aller beste i toppidretten spiseforstyrrelser er mest utbredt. Det er hos dem som er rett under landslaget, på vei opp, mener Høiland.

«DET ER SYND AT DET ER SÅ GODTATT Å KOMMENTERE PÅ KROPP PÅ IDRETTSUTØVERE. HVA KROPPEN PRESTERER, ER MYE VIKTIGERE ENN HVORDAN DEN SER UT.»

INA HØILAND, rådgiver i ROS (Rådgivning om spiseforstyrrelser)

– En høy andel opplever kroppspress, og de mener det er en fordel å være tynn. Det synes jeg er veldig urovekkende, sier Therese Fostervold Mathisen om funnene fra Dagbladets undersøkelse. Hun er førsteamanuensis ved Høgskolen i Østfold og leder av Norsk selskap for spiseforstyrrelser.

Spiseforstyrrelses-ekspert Jorunn Sundgot-Borgen ved Norges idrettshøgskole sier jentene opplever et dobbelt kroppspress:

– Samfunnet har et kroppsideal, og så har de også et idrettsspesifikt kroppsideal. For guttene holder det hvis de innfrir kroppsidealet på idrettsarenaen, sier Sundgot-Borgen, da Dagbladet møter henne på kontoret på Sognsvann i Oslo.

Professoren mener å se en klar forverring hos guttene, og mener at for bare 10 år siden ville man ikke fått disse resultatene for gutter, altså at én av tre blant langrennsgutta har følt et kroppspress.

JENTE-PROBLEM

Thorleif Gunhildrud, sportsdirektør i Norsk Toppidrettsgymnas (NTG), sier at vi vet fra Ung Data-undersøkelser at langt flere jenter enn gutter oppgir at de er misfornøyde med utseendet sitt.

– Vi har ikke grunnlag for å tro at dette skulle være annerledes blant idrettsungdom, sier han, og legger til:

– I skiskyting er standplassoppholdet/skyteresultatet en ekstra prestasjonsfaktor som muligens kan bidra til at det blir mindre fokus på vekt som prestasjonsfaktor.

– Vi, som ansvarlig toppidrettsgymnas, jobber forebyggende for dette. I tillegg jobber vi med å gi elevene gode verktøy for å stå trygt i sin egen utvikling og stå imot bl.a. denne typen negative ytre påvirkning, sier Johansen i Wang.

Dagbladet har vist fram svarene fra denne delen av undersøkelsen til alle de videregående skolene som har deltatt. Ingen flere skoler, ut over NTG og Wang, har ønsket å kommentere disse.

KOMMENTARER OM VEKT

23 prosent av respondentene er helt eller delvis enig i utsagnet «jeg opplever stadig kommentarer om min kroppsvekt i skimiljøet».

– Det er synd at det er så godtatt å kommentere på kropp på idrettsutøvere. Hva kroppen presterer, er mye viktigere enn hvordan den ser ut, sier Ina Høiland i ROS.

Professor Monica Klungland Torstveit tror ikke det skal så mye til før kommentarer om kropp rammer hardt for unge, sårbare sinn.

En utøver hun kjenner til slet. Det som hadde utløst det for henne, var en kommentar om at «i dag ser du bra ut». «Bra?», tenkte jenta, «Er det fordi jeg har gått ned i vekt?». Det ble starten på en spiseforstyrrelse for henne. Dette var en uskyldig kommentar, men det kan komme kommentarer som er langt mindre uskyldige, forteller Torstveit:

– Den klassiske med at «du hadde litt tung rumpe opp den bakken.» hører vi gjenfortalt. Den er kanskje heller ikke ment å såre, men så gjør den det, sier hun.

Hun forteller at hun stadig jobber med å skolere trenere og voksne som jobber med de unge utøverne.

– Vi understreker gang på gang at de må unngå å kommentere kropp, sier hun.

– Men vi har også, dessverre, eksempler på foreldre som vil at døtrene ikke skal veie mer enn så og så mye fordi de har kjøpt nye ski, sier Torstveit, og forklarer:

– Skia er tilpasset en spesifikk vekt, og dersom utøverne øker i vekt må nye ski kjøpes, er tanken fra foreldrene.

SLITER DU ELLER NOEN DU KJENNER? HER ER RÅDENE

TIL UTØVERNE SELV

- Selv om dette er skummelt, ikke tro at du kan ordne opp selv. Eller at det skal gå over, for det gjør det ikke, dessverre.
- Prøv å kutt ut den sammenlikningen. Det er forbudt. Du har den kroppen du har. Du kan ikke få smalere hofter, du har et rammeverk. Det må du ikke begynne å klusse med alene.
- Spør en du stoler på om hjelp hvis du kjenner at kropp, vekt og mat påvirker hvordan du har det.
- Hvis du føler at du trenger råd til å endre på kroppen din, så må du spørre en fagperson.

TIL TRENERE OG FORELDRE

- Har noen gått uforklarlig opp i vekt, eller ned i vekt, eller er uforklarlig sliten på trening, så må de henvises til en konsultasjon hos en fagperson hvor de blir tatt på alvor.
- Når du opplever en utøver som stadig er sliten eller lav på energi, har begynt å spise «supersunt», kuttet ut snop og eller legger til mange ekstra treningsøkter, så holder det ikke å be vedkommende ta en dag eller to fri. De trenger å snakke med en fagperson. Dette betyr her en helsesøster, fastlege eller aller helst en med idrettsmedisinsk kompetanse.
- Trenere må kjenne til symptomer, og tørre å ta tak.

Kilde: Jorunn Sundgot-Borgen, professor NIH.

VÆRE BEVISST

Hun får støtte av Therese F. Mathisen:

– Vi må også være bevisste kommentarer som kan tolkes i retning kroppsvekt, slik som «formen ser litt tung ut nå».

– Dette er et holdningsarbeid vi må fortsette å jobbe med for å forebygge, sier Håvard Johansen i Wang Toppidrett om kroppskommentarer.

Gunhildsrud i NTG understreker at vi ikke vet hvordan deres skoler skårer på kommentarer på kropp, men sier de jevnlig tar opp problemet med uheldige kommentarer om kropp, med sine ansatte.

Dagbladet har valgt ikke å publisere tallene for enkeltskoler.

PROFESSOR: Jorunn Sundgot-Borgen, Norges idrettshøgskole (NIH). Foto: Morten Holm / NTB

RÅDGIVER: Ina Høiland, ROS (Rådgivning om spiseforstyrrelser). Foto Kristin Svorte

PROFESSOR: Monica Klungland Torstveit, professor i idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder.

ERNÆRINGSFYSIOLOG: Therese Fostervold Mathisen, førsteamanuensis ved Høgskolen i Østfold. Foto Kristin Svorte

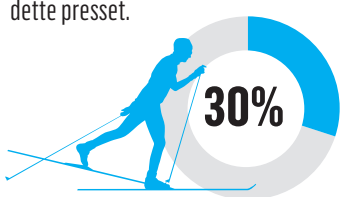
EN SYK SKI-NASJON

«MEN VI HAR OGSÅ, DESSVERRE, EKSEMPLER PÅ FORELDRE SOM VIL AT DØTRENE IKKE SKAL VEIE MER ENN SÅ OG SÅ MYE FORDI DE HAR KJØPT NYE SKI.»

MONICA KLUNGLAND TORSTVEIT, professor i idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder

– Har følt et press for å se ut på en spesiell måte for å lykkes i sin idrett

68 % av langrennsjentene har følt dette presset.



30 % av langrennsgutta har følt dette presset.

BEDT OM HJELP: **1 av 10 har bedt om hjelp til spiserelaterte utfordringer. Dette gjelder også gutta – mer enn seks prosent av dem har bedt om hjelp. Foto: NTB.**

«ALLE» KJENNER NOEN

Flere i undersøkelsen erkjenner også at de har oppsøkt hjelp for sine problemer.

10 prosent av alle gutter og jenter i utvalget svarer at de har bedt om hjelp for «spiserelaterte utfordringer». 14,3 prosent av jentene og 6,3 prosent av gutta har bedt om hjelp. Tallene indikerer at det er noe vanligere å be om hjelp i skiskyttermiljøet enn i langrennsmiljøet.

76 prosent av respondentene svarer at de «vet om noen i skimiljøet som sliter eller har slitt med spiseforstyrrelser eller utfordringer rundt spising». Av jentene sier nesten 90 prosent at de vet om noen med spiseforstyrrelser i skimiljøet.

– Dette viser at spiseforstyrrelser er en del av kulturen i skimiljøet, sier Sundgot-Borgen, som er professor i fysisk aktivitet og helse.

– Sett i lys av tallene Dagbladet presenterer, burde det vært flere som ber om hjelp, sier Thorleif Gunhildsrud i NTG.

Dagbladet spør NTG i hvor stor grad de opplever spiseforstyrrelser som et problem på sine skoler.

– På NTG opplever vi hvert år at noen elever har forstyrret spiseatferd og i enkelte tilfeller spiseforstyrrelser. Hvert tilfelle er en utfordring for den som rammes, og vi jobber kontinuerlig med å bli flinkere både til å forebygge, til å oppdage og til å hjelpe. Vi opplever at økt bevissthet rundt temaene, både i idretten, i media og i samfunnet for øvrig bidrar til dette, sier Gunhildsrud i NTG.

SAMMENLIKNER SEG MED ANDRE

Dagbladets funn fra undersøkelsen viser også at en stor andel unge langrennsløpere og skiskyttere ser på bilder av de aller beste i langrennssporet, og sammenlikner seg med dem:

51 prosent er helt eller delvis enig i påstanden «Jeg ser på bilder av profesjonelle skiløpere og sammenlikner min kropp med deres». 62 prosent av jentene og 45 prosent av gutta sier seg helt eller delvis enig i utsagnet.

– Slik sammenlikning er det som i litteraturen står fram som en sentral risikofaktor for utvikling av forstyrret spiseatferd og spiseforstyrrelser, både i og utenfor idretten. Når det gjelder disse løperne, sammenlikner de seg ikke bare med en annen de synes har en fin kropp, men de ser at det er en slik kropp som skal til for å bli god, sier Jorunn Sundgot-Borgen.

Hun fortsetter:

– De er i et miljø hvor de opplever at vekt eller optimal kroppssammensetning er kjempeviktig for å prestere. Og de er i et miljø hvor de hele tiden sammenlikner seg.

Professor Monica Klungland Torstveit er ikke overrasket.

– Unge utøvere sammenlikner. Jeg forstår at det ikke er lett for dem. På den ene siden skal de sammenlikne resultater, for det er det idrett handler om. På den andre siden skal de ikke sammenlikne på kropp, vekt og matinntak, sier hun.

Det å trygge de unge på at de skal følge sin egen utvikling og ta sine egne valg knyttet til trening og mat, tror professoren er helt essensielt.

– Vi ser at det kan være vanskelig for unge utøvere å reflektere over hvor i utviklingstrappa de er sammenliknet med sine forbilder. Vi jobber kontinuerlig med å øke elevenes evne til kritisk refleksjon, sier Gunhildsrud i NTG.

– Jeg vil tro at dette gjelder for nær alle idretter. Unge utøvere ser opp til og studerer sine idoler i ett og alt – med mål om selv å komme til det samme nivået, sier Johansen i Wang.

SØKER FORBILDENE

Nesten én av fire oppgir at de går enda lengre når de skal studere hvordan de beste ser ut:

23 prosent er helt eller delvis enig i påstanden «Jeg søker opp profesjonelle utøveres høyde og vekt, og sammenlikner de med min egen.»

– De gode utøverne bør være utrolig bevisste på at det er kroppen deres som unge utøvere sammenlikner med. Dette bør være en dytt for at de selekterer bildene de viser i sosiale medier. Pressen bør heller ikke ta bilde idet de vrenger trøya og skifter til noe tørt, sier Mathisen.

Slik sammenlikning er noe lærerne adresserer og vektlegger i undervisningen, forteller Gunhildsrud i NTG.

– Vi som driver i toppidretten, ønsker ikke å skape inntrykk av at man må være spesielt tynn for å hevde seg. Det verdens beste utøvere gjør, er å sørge for å få i seg riktig ernæring og nok av det for å tåle den treninga de har. De som ikke gjør det, faller utenfor, sier Bjervig i skiforbundet.

REPORTASJE
JORUN GAARDER
jga@dagbladet.no
BERNT JAKOB OKSNES
bok@dagbladet.no
JOHN RASMUSSEN
jor@dagbladet.no
ØYVIND GODØ
ogo@dagbladet.no
RAGNA KRISTINE SANDHOLT
ragna.sandholt@db.no

BLANK SIDE

EN SYK SKI-NASJON

– SKAL VI BEHOLDE MONSTER-BAKKEN?

FORTIDAS KONKURRANSE?: Det tok lang tid før norske langrennsløpere vant Tour de Ski. Nå vil skipresident Erik Røste diskutere avslutningsetappens framtid etter Dagbladets avsløringer. Foto: Pierre Teyssot / Splash News/ NTB

Skipresident Erik Røste løfter nå slankedebatten i det norske skimiljøet inn i det internasjonale skiforbundet. Om monsterbakken skal beholdes, kan bli tema.

Erik Røste er Norges representant i styret i det internasjonale skiforbundet, FIS. Han følger godt med i debatten som har rast om ernæring, psykisk og fysisk helse i det norske skimiljøet de siste ukene.

Røste vil nå ha opplæring om spiseforstyrrelser inn på et tidligere tidspunkt i trenerutdanningen.

I tillegg til å ha dokumentert utbredt forstyrret spiseatferd og kroppspress blant dagens unge skiløpere, har Dagbladet blant annet avdekket slankepress på landslagene utover 1980-tallet.

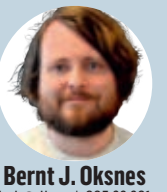
EN SYK SKI-NASJON

TIPS OSS OM DENNE SAKEN

John Rasmussen
jor@db.no | 916 00 494

Jorun Gaarder
jga@db.no | 928 21 152

Øyvind Godø
ogo@db.no | 481 05 311


Bernt J. Oksnes
bok@db.no | 995 23 261

– Det er veldig bra at dette kommer opp og blir satt søkelys på. Det gir oss ny kunnskap og større bevissthet, sier Røste, og fortsetter:

– De beste har sannsynligvis aldri vært bedre ivaretatt enn i dag gjennom landslagssystemet og Olympiatoppen. Det har vært gjort en systematisk og grundig jobb med fagfeltet i mange år, helt siden dette ble satt på dagsorden av Jorunn Sundgot-Borgen på slutten av 80-tallet. Når så mange unge rapporterer om utfordringer med forstyrret spiseadferd, er det viktig at det forebyggende arbeidet intensiveres. De som blir syke skal selvfølgelig følges opp, men det aller viktigste er å forsøke nå ut med så mye kunnskap og informasjon både til utøvere og trenere, at tallet på syke går dramatisk ned.

Effekt av debatten

Røste understreker at han «er veldig glad for at idrettsforbundet har tatt ballen», og at dette ikke bare er et langrenns- eller skiskytterproblem. Han mener idrettsforbundet signaliserer både gjennom tiltaket Sunn Idrett og en spillemiddelsøknad, at dette vil prioriteres. Sunn Idrett fikk i januar avslag på en søknad om støtte til et prosjekt på spiseforstyrrelser, men har søkt på nytt i høst.

– Bare der har vi sett en effekt av hva det er fokusert på, sier Røste til Dagbladet.

I tillegg til styrevervet i FIS, leder også Røste en komité i FIS, som skal se på framtida til nordisk skisport. Komiteen skal levere en rapport til styret i løpet av våren. Rapporten er ment som grunnlag for diskusjonene hele FIS-familien skal ha på kongressen neste år.

Røste ønsker å ta diskusjon om tiltak i Norge først, før han løfter konklusjonene herfra inn til FIS.

– Vi er en stor og dominerende skinasjon og har definitivt et ansvar internasjonalt, men jeg tenker at vi først må gjøre jobben nasjonalt. Med bakgrunn av det som har kommet fram, vil vi helt sikkert få gode diskusjoner nasjonalt, om hva som eventuelt skal spilles inn til FIS og i internasjonal sammenheng. Det blir neste steg.

Bra i Norge – bra i verden

Røste vil altså «først se hva som er fornuftig for Norge»

– Hvis det er fornuftig for Norge, så vil det helt sikkert være fornuftig i andre land også, fastslår skipresidenten.

Han skisserer to hovedspor i debatten. Det ene er teknisk, det andre er medisinsk.

Røste mener Ski-Norge bør diskutere om konkurranseformene slik de er i dag, bør utvides og fornyes, med mer skileik og skicross enn det er nå.

I tillegg må løypeprofilene og bruken av løyper diskuteres bredere, mener han. Denne diskusjonen, forteller Røste, ble påbegynt på høstmøtet for langrenn allerede i oktober i år.

EN SYK SKI-NASJON

GLAD FOR DISKUSJONEN: Skipresident Erik Røste. Foto: Terje Pedersen / NTB

– Vi må tørre å ta debatten om løypeprofiler. Det er ingen tvil om at det var en periode der alle løypene skulle være tøffest mulig innenfor rammene av FIS-reglementet, og dette blir det jo et lite etterslep på, for man lager ikke nye løyper hvert år.

– En fjorten år gammel jente skal ikke gå i de samme løypene som senior herrer, det blir feil, sier Røste, som signaliserer at debatten om løypeprofilene også kommer til å bli diskutert i FIS.

Må diskuterer monsterbakken

Der vil blant annet den økonomiske gullkalven Tour de Ski, som avsluttes med en etappe opp en alpinløype i Italia, være på agendaen. Det er denne som på folkemunne heter monsterbakken.

– Diskusjonen om vi skal ha monsterbakken, må vi tørre å ta. Den har vært med på å løfte og berike langrennssporten. Monsterbakken ga oss et høydepunkt i en årstid hvor vi ellers ikke hadde det. Men om det skal være sånn i all framtid, må vi tørre å diskutere, fortsetter Røste.

I tillegg til løypeprofilene, handler diskusjonen i Norge også om den helsefaglige biten. I Dagbladet har det blitt diskutert BMI-grenser, trenerutdanning og helseattesten til Norges Skiforbund.

Juridisk diskusjon

Dette er ting Røste mener det er naturlig å løfte inn internasjonalt.

– Vi har gode erfaringer i Norge med helseattesten. Om dette er noe som kan innføres på et internasjonalt nivå må utredes med tanke på det juridiske og flere andre ting. Men det er en attest som har vist seg å fungere, og som det er oppmerksomhet rundt. Det syns jeg at vi skal vurdere om FIS har noen mulighet til å pålegge, sier Røste.

– *Hva står i veien for å innføre dette internasjonalt?*

– Det å gi utøvere startnekt i konkurranser handler i hvert fall om å ha det juridiske på det tørre. Det vil det i hvert fall være en juridisk diskusjon om.

– *Bør Norge jobbe for å innføre en internasjonal helseattest?*

– Det kan godt være at det er en god idé, for det fungerer i hvert fall i Norge, men vi må utrede om det også kan innføres av FIS. Pålegger man forbundene en helseattest, så pålegger man dem en oppfølging av den også.

«DET ER ÅPENBART FOR MEG AT SELV OM IDRETTEN HAR BRUKT RESSURSER PÅ DETTE, HAR VI IKKE LYKKES GODT NOK. TIL DET ER TALLENE, SPESIELT I UNGDOMSALDER, FOR HØYE.»

ERIK RØSTE, skipresident

En jobb å gjøre

Røste er klar på at det er ressurskrevende å følge opp spiseforstyrrelser og dårlig helse i idretten. Dagbladets tall på dagens situasjon viser at innsatsen som er lagt ned så langt, ikke har vært nok til å få bukt med spiseforstyrrelses- problemet innad i idretten.

– Det er åpenbart for meg at selv om idretten har brukt ressurser på dette, har vi ikke lykkes godt nok. Til det er tallene, spesielt i ungdomsalder, for høye. Det er fortsatt en stor jobb igjen å gjøre. Og når jeg sier vi, så mener jeg idretten i stort. Tallene er høye, det er det ingen tvil om, og det er noe vi må gjøre noe med.

Skipresidenten trekker fram overføring av kunnskap nedover i årsklasser og nivåer som det mest prekære problemet å løse i langrenn.

– Jeg er ikke sikker på at man må gjøre så mye annerledes, men jeg tror vi må intensivere det vi allerede gjør. Det handler litt om ressurser. Sunn Idrett, som før dekket de fem særforbundene som startet det, dekker nå hele idretten og er overtatt av Norges idrettsforbund. De har bare to årsverk, sier Røste.

Tidligere inn i utdannelsen

Han håper at både Kulturdepartementet og Norges idrettsforbund klarer å styrke forebyggingsapparatet framover, men forteller også om konkrete grep Norges Skiforbund må gjøre:

– Vi må sørge for at dette blir en del av vårt kursmateriell. I dag kommer det først inn på trener 2-nivå. Det må være med allerede fra trener 1-nivå. Vi må bruke alle de arenaene vi har, sammen med øvrig norsk idrett, til å sette dette på dagsorden slik at kunnskap og kompetanse om temaet blir delt med så mange som mulig. Vi må bli flinkere på det forebyggende arbeidet, men det krever ressurser.

Trenerkurs 1 er for dem som trener barn opp til 12 år, men trenerkurs 2 er for dem som trener ungdom mellom 13 og 16 år.

BLANK SIDE

VIL SNAKKE ÅPENT: Ragnhild Haga ønsker å snakke om det som er tabubelagt for mange i langrennsmiljøet. Foto: Bjørn Langsem

Ragnhild Haga vil bryte tabu:

FIKK HJELP TIL Å GÅ NED I VEKT

Regjerende olympisk mester Ragnhild Haga forteller til Dagbladet at hun har fått hjelp av Olympiatoppen til å gå ned i vekt før mesterskap. Nå advarer hun yngre løpere mot å kopiere de beste seniorløperne.

EN SYK SKI-NASJON

TIPS OSS OM DENNE SAKEN

John Rasmussen
jor@db.no | 916 00 494

Jorun Gaarder
jga@db.no | 928 21 152

Øyvind Godø
ogo@db.no | 481 05 311

Bernt J. Oksnes
bok@db.no | 995 23 261

De siste ukene har debatten om ernæringsutfordringene i langrennssporten preget nyhetsbildet, i kjølvannet av Dagbladets avsløringer om blant annet det oppsiktsvekkende høye antallet landslagsløpere med spiseforstyrrelser under 1980-tallets norske gullalder – og den markante økningen i antallet skijenter med forstyrret spiseatferd i alderen 16–19 år i dag.

Dobbelt olympisk mester fra Pyeongchang, Ragnhild Haga, ønsker nå i dette intervjuet med Dagbladet å løfte fram og nyansere et nytt aspekt i debatten, som for mange er tabubelagt å snakke om:

Nemlig «tuning» av vekt – også kalt vektoptimalisering i forkant av store konkurranser – i den absolutte toppidretten, misforståelsene om det og en advarsel til unge skiløpere.

Dagbladet har snakket med flere talentfulle skijenter som reagerer på at flere norske idrettsledere angivelig gir inntrykk av at såkalt «tuning» ikke skjer hos de aller beste på elitenivå.

Nå vil Ragnhild Haga kalle en spade for en spade og forklare hva «tuning» innebærer.

– Jeg har noen ganger gått opp i vekt om sommeren og ned i vekt om vinteren, for å være mer robust i sesongoppkjøring og å «tune» vekta inn mot de viktigste konkurranser. Med andre ord gjør jeg det samme som en del av herrene gjør. Jeg fikk også hjelp til å gjøre det, forteller Ragnhild Haga til Dagbladet.

– *Av hvem?*

– Jeg fikk hjelp av ernæringsfysiolog på Olympiatoppen på eget initiativ. Jeg har også lært mye av dem generelt om riktig ernæring i idretten.

Ina Garthe, fagsjef idrettsernæring ved Olympiatoppen, sier til Dagbladet at de ikke kan kommentere enkeltcaser, men på generelt grunnlag svarer hun:

– Vi oppfordrer unge utøvere og støtteapparat til å legge fokus på å utvikle andre prestasjonsvariabler i de årene de utvikler seg fysisk og psykisk, og at det skal være en omfattende screening før det avgjøres om utøveren skal gjennomgå en vektreduksjon eller ikke dersom det spørsmålet er aktuelt. (Les hele svaret på DB.no).

– Siste prikken over i-en

For Haga er det viktig å nyansere hva «tuning» handler om. Hun tydeliggjør og understreker at «tuning» – eller vektoptimalisering » – ikke er noe som juniorløpere eller yngre bør gjøre eller tenke på engang.

– Vekt-faktoren er den aller siste brikken i puslespillet. Jeg tok gull i både junior-VM og U23-VM før jeg i det hele tatt tenkte tanken på «tuning», påpeker Haga.

– Jeg vet at de yngre kopierer mye av det de beste gjør. Når vi holder foredrag, må vi vekte hvert ord vi sier. Men det er likevel på tide å ufarliggjøre feltet ernæring, og si at vekt, eller nærmere bestemt kroppssammensetning, er bare en av mange faktorer. Det er ikke den faktoren man begynner med. Det er den siste brikken man legger, akkurat som med høydetrening, tydeliggjør langrennsesset.

Hun understreker:

– Det er langt fram dit, før det trenger å bli en faktor for prestasjonen. Det er den siste prikken over i-en. Som tenåring ville jeg aldri tenkt på det. Da må man trene bra og spise variert for å la kroppen utvikle seg og tåle trening. I denne perioden er min erfaring at det er prestasjonsfremmende å heller ha for mye enn for lite energi tilgjengelig. Er man tålmodig i ungdomstid/juniortid og tidlige seniorår, kommer man til de byggeklossene seinere i karrieren, tydeliggjør langrennsprofilen og legger til:

«DET ERPÅ TIDE Å UFARLIGGJØRE FELTET ERNÆRING, OG SI AT VEKT, ELLER NÆRMERE BESTEMT KROPPS-SAMMENSETNING, BARE ER EN AV MANGE FAKTORER. »
RAGNHILD HAGA

– Da jeg var yngre, fikk jeg høre hjemme at alle kropper kan lykkes i langrenn. Da jeg ble eldre, forsto jeg at kroppssammensetning er en faktor i langrenn. Vi trenger åpenhet og ærlighet om det, men vi må også forstå at det er forskjell på å være 15 år og 30 år. Ungdom i utvikling skal ikke kopiere det voksne gjør på alle områder. Det må manes til tålmodighet. Jeg har vært veldig tålmodig i min karriere. Det er også forskjell på toppidrett og breddeidrett på seniornivå, påpeker Haga.

– Ikke alle tør

På spørsmål om hva «tuning» før viktige konkurranser innebærer, svarer Haga:

– Jeg spiser litt mindre kake og godteri. Det er viktig å ha mye energi på de viktigste øktene, som intervaller/hardøkter og langkjøringer. Da må man mye ha energi, særlig i form av karbohydrater. Så kan man heller kutte litt i andre tider av døgnet, forteller 30-åringen.

– For meg har det aldri vært et problem å få i meg nok næring. Jeg er glad i mat og er i den enden av skalaen og må heller kutte litt ned på mengden i enkelte perioder. For noen kan det imidlertid være et problem å få i seg nok når man trener mye. Da må man jobbe med det og ha det som en arbeidsoppgave, sier Haga.

Hun forteller videre at å snakke om dette temaet med trenere, har i enkelte tilfeller vært krevende.

– Jeg har opplevd at trenere synes det er vanskelig når jeg tar opp disse tingene. Det er viktig at vi tør å snakke om det. Ikke alle trenere tør å ta den praten.

– En del eldre trenere kan bli tøffere på å prate om optimalisering av ernæring. Der er en del yngre trenere bedre. Vi må tørre å prate om det, mener OL-dronninga fra Pyeongchang.

– Havner fort i bås

Én som ikke er en fan av «tuning» av vekt før viktige konkurranser, er Nina Skeime, som var på landslaget på 1980-tallet.

– Jeg ble sjokkert da jeg leste hvor mye fokus flere av dagens norske langrennsløpere har på egen vekt, og at de har bevisst gått ned i vekt før mesterskap. Det er en annen verden enn da vi konkurrerte. Sånn holdt ikke vi på, hevder Skeime overfor Dagbladet.

Åpenhet er viktig, mener Haga, som likevel har opplevd det utfordrende å ta opp disse faktorene som kvinnelig utøver.

– Som kvinnelig utøver kan man fort havne i båsen spiseforstyrret, om han man snakker åpent om vekt. Som kvinne får man stempel om at det er feil og farlig hvis man «tuner» vekt, mens for en gutt er det uproblematisk og kult. Mange unngår ➜

GLAD I MAT: **Ragnhild Haga, her sammen med Marit Bjørgen, Charlotte Kalla og Krista Pärmäkoski på pallen etter 10 km fristil i OL i Pyeongchang. Foto: Hans Arne Vedlog**

➔ å snakke om det, fordi det er enklere å la vær og man slipper frykten for å si noe feil, sier Haga til Dagbladet.

– Det er et landskap som er vanskelig å snakke om. Samtidig er det viktig å forebygge og snakke om det. Jeg beundrer Jessica Diggins som snakker så åpent om det.

Om det sier langrennssjef i Norges Skiforbund, Espen Bjervig:

– Begrepet «tuning» er «slang» for det toppidrettene betegner for vektoptimalisering i forkant av store konkurranser. Det er mulig at dette er enklere å prate om i guttemiljøer enn i jentemiljøer. Uansett er det viktig at vi tilstreber mest mulig åpenhet rundt tematikken ernæring. Det viktigste bak alle prestasjoner, om det er på topp internasjonalt nivå eller om det er på lavere nivåer, er å få i seg nok og riktig næring for å ha energi til å prestere sitt beste, sier Bjervig.

Advarer

Ragnhild Haga tror økt kunnskapsnivå om riktig ernæring er viktig for at langrenn skal unngå å produsere så mange utøvere med forstyrret spiseatferd og spiseforstyrrelser, som Dagbladets undersøkelser fra 1978 og fram til i dag har dokumentert.

– Det er litt mangel på kunnskap. Det sitter mange ernæringsfysiologer som kan mye, men jeg vet ikke hvor mye trenerutdanningen er knyttet til ernæringsfag. Hvis ikke trenerne er så tett på utøveren, kan treneren føle at man ikke kan nok og at det er vanskelig å snakke om det som kan oppleves som en del av den private sfæren. Jeg heier på å snakke om ernæring, både når og før det er et problem, sier fristilsspesialisten.

– Vekt/kroppssammensetning er en faktor. Å ha for mye å drasse på opp motbakkene i toppidretten er en ulempe. Det må vi tørre å si, uten å overdrive det.

Samtidig legger Haga til:

– Å ha noen kilo for mye i motbakkene som yngre skiløper, er imidlertid bra, fordi man er mer robust og kroppen skal utvikle seg til å bli voksen. Å se på hva de beste gjør inn mot mesterskap, er ikke veien å gå når man er ungdom i vekst.

– En ung utøver bør ikke kopiere oss

Haga understreker igjen viktigheten av at yngre utøvere ikke bør fokusere på vekt-faktoren, slik en rutinert seniorløper kan gjøre i forkant av et viktig mesterskap:

– Det er viktig å skille mellom de yngre og eldre – og å individualisere. Det er heller ikke samme råd som passer til alle i en gruppe. Det er ulike råd som gjelder til ulike personer også når det gjelder ernæring. Jeg har alltid vært glad i mat. Å spise mer for meg, har derfor vært feil råd i mitt tilfelle. For andre igjen har det vært et riktig råd å spise mer, mener hun.

– Folk må ha mer fokus på hvordan kroppen fungerer, enn hvordan man ser ut. Ikke bare se på bilder og sammenlikne kropper. Det er for enkelt å starte der, altså å kopiere et utseende. Noen er bygd for å ha mer muskler, noen er lettere av natur. En ung utøver bør ikke se på en eldre landslagsutøver og kopiere vedkommende, sier Haga.

Langrennsesset vil samtidig gi Norges Skiforbund ros for tiltakene de har gjort.

– Jeg synes Skiforbundet og helsepersonellet skal ha skryt for at vi setter helse foran prestasjon.

– Tøffere og tøffere

Astrid Uhrenholdt Jacobsen har tidligere omtalt langrenn som en sport som passer for mange typer kropper.

Basert på Dagbladets undersøkelser hos elever på skigymnas i dag, virker imidlertid ikke dette lenger å være oppfatningen hos unge, håpefulle langrennsløpere.

– Er langrenn fortsatt en sport for mange typer kropper, eller ser vi en endring de siste åra?

– Vi har en del ulike typer, fordi vi har sprint og distanse på konkurranseprogrammet. Det er en bredde i øvelsene. Det er viktig å ha både noen lette løyper og tunge løyper. Jeg er ikke redd for at vi går monsterbakken i Tour de Ski én gang i sesongen, men vi kan ikke gå der hver helg. Jeg synes også det er en kul utfordring, selv om jeg ikke er den minste i feltet, mener Haga.

Hun har registrert en viss tendens i at løypeprofilene har blitt hardere, spesielt i mesterskap.

– Løypeprofilene har kanskje blitt litt tøffere de siste åra. Ingen mesterskapsarrangører vil være kjent for å ha en lett løype. Det blir tøffere og tøffere, selv om ikke vi menneskene blir så mye bedre hvert år. I løypene i Toblach la de på en ekstra bakke for eksempel. Det er sjelden at løypene blir lettere. Det er en utfordring, og det er en vanskelig balansegang for FIS, presiserer Haga.

Selv savner hun 5-kilometeren i verdenscupprogrammet. På denne mellomdistansen ble det ofte en spennende og uforutsigbar kamp mellom de mest utholdende sprinterne og de mer utpregede distanseløperne.

– Jeg synes det er synd at vi har gått bort ifra 5-kilometerne. Da kunne noen sprintere trene seg opp til å kjempe på den distansen og kjempe mot distanseløperne, sier Haga.

FAKTA

HVA ER KROPPSSAMMENSETNING?

- Kroppssammensetning er en metode for å beskrive hva kroppen er laget av. Dette inkluderer vann, proteiner, mineraler og fett.
- Det er ansett som en mer nøyaktig beskrivelse av et menneskes helse og vekttilstand sammenliknet med body mass indeks (BMI) som er en beregningsmetode.
- En DXA-maskin detekterer kroppssammensetning ved hjelp av røntgenstråler. Den kan måle bentetthet, fettfri masse og fettprosent i ulike deler av kroppen, og regnes som en av de mest presise metodene for å estimere kroppssammensetning som er tilgjengelig for allmennheten.

Kilde: Idrettshøgskolen

REAGERER PÅ «TUNING»: **Tidligere landslagsløper Nina Skeime. Foto: Knut Bjerke / NTB**

ØNSKER ÅPENHET: **Ragnhild Haga, her sammen med Heidi Weng. Foto: Nina Hansen**

BLANK SIDE

DEBATT

KRONIKK: 5000 tegn inkl. mellomrom.
SIDEINNLEGG: 2000 tegn inkl. mellomrom.

Send innlegg til debatt@dagbladet.no

ERIK EGELAND
Debatt- og kronikkansvarlig
erik.egeland@db.no

GRETE FURU
gfu@dagbladet.no

IDRETT OG HELSE

FANGET I EN ONDSIRKEL

Det er grunn til å lure på om vi gjør nok når drivkreftene i en spiseforstyrrelse er så innviklet i idrettens natur og ofte så skjult at det er vanskelig å oppdage.

KRONIKK

MAREN KOPLAND
Psykolog og PhD-stipendiat

De siste åra har det gjentatte ganger blitt slått alarm om spiseforstyrrelser i idretten. De siste ukene har en rekke utøvere fra 80-tallet og fram til i dag stått fram. Igjen uttaler mangeårig forsker på spiseforstyrrelser, Jorunn Sundgot-Borgen, seg om behovet for mer forskning og økt åpenhet.

IGJEN ER DET utøvere som ønsker et bredere fokus på årsaker og opprettholdende faktorer av problemet med spiseforstyrrelser i idretten. Igjen er det trenere og ledere som ikke kjenner seg igjen og ikke har sett. Dagbladet fronter saken med tittelen «En syk skinasjon» til stor frustrasjon for mange i ski-Norge. Historiene Dagbladet presenterer, er ikke overraskende. Selv om de fleste som driver med idrett ikke har et vanskelig forhold til mat og kropp, kommer vi ikke utenom at såkalte vektsensitive idretter alltid vil utgjøre en risiko for å utvikle en spiseforstyrrelse.

Spiseforstyrrelser starter gjerne ved at et menneske ikke har det bra. Ofte når vi ikke har det bra, forsøker vi å løse det som best vi kan. De aller fleste med en spiseforstyrrelse vil kjenne seg igjen i at de tenkte noe ala det her i starten: «Hvis jeg bare går ned i vekt og/eller får kontroll på maten, så vil ting bli bedre».

De aller fleste vil også kjenne seg igjen i at det begynte med å kutte ut matvarer, kutte ned på måltider og kanskje trene bitte litt mer. Dette kan ofte bli et prosjekt som ubevisst eller bevisst gjøres i skjul.

MANGE SIER at en spiseforstyrrelse funker veldig bra i starten. Mange opplever en distraksjon fra det som er vanskelig og opplever mestring ved å få kontroll og få til vektnedgang. Noen opplever kanskje at de presterer litt bedre i konkurranse. Da er det lett å konkludere med at det å kutte ut mat og trene mer er en (mestrings-) strategi som funker. Man blir kanskje bedre i idretten sin og føler seg bedre i en periode. Så kommer problemet.

Kroppene våre tåler ikke å få for lite næring over tid. Dette har ulike konsekvenser. Noen starter med overspising, får skyldfølelse og panikk og begynner med enda mer trening eller oppkast for å kompensere. Andre får nattesøvnen ødelagt, fryser hele døgnet, mister menstruasjonen og merker at energien forsvinner på trening. Som behandler og forsker på spiseforstyrrelser lar jeg meg ofte overraske over hvor høyt funksjonsnivå mennesker med spiseforstyrrelser har. Mange sier i ettertid at de har gått på jobb og skole og stilt til start i konkurranser med store psykiske plager.

Dessverre kan det da også ta lang tid å oppdage, også for dem som vet hva de skal se etter. Det overrasker meg derfor ikke at trenere går ut og sier de ikke har sett.

UAVHENGIG AV om treneren/laglederen oppdager eller ikke, vil det stå en utøver tilbake som kan være «avhengig» av sin onde sirkel. Mange beskriver en drivkraft som opprettholdes ved at man gjør mer av det samme (mer regler rundt mat, mer trening, mer vektnedgang, som igjen fører til verre fysiske og psykiske plager).

MAN BLIR til slutt redd for mat, redd for vektoppgang og redd for å kutte ned på treningen – også i perioder hvor man burde lade opp som utøver. Dette gjør at et bedringsprosjekt blir vanskelig. Fordi det innebærer at man må tørre å hvile. Tørre å spise nok. Kjenne at kroppen tar til seg næring og la være og kompensere- som for eksempel ved å trene. Som idrettsutøver er jo jobben din å trene.

Dagbladet og VGs oppslag de siste ukene gir rom for bekymring. Olympiatoppens spiseforstyrrelsesteam sier de har satt av en ernæringsfysiolog i 50 pro-

Dagbladet
Besøksadresse: Allerhuset, Karvesvingen 1, 0579 Oslo.
Postadresse: Pb 1184, Sentrum, 0107 Oslo.
Sentralbord: **24 00 10 00**
Åpent man.–fre. 08.00–16.00
Stengt lør., søn. og helligdager.
Redaksjonen direkte: **24 00 13 10**
Vaktsjef direkte: **24 00 03 60**
Fotodesk direkte: **24 00 09 00**
E-post: **pictures@dagbladet.no**
Dagbladet.no direkte: **24 00 00 07**
E-post: **nettred@dagbladet.no**
Telefax: Dagbladet: **24 00 00 01**
Dagbladet.no: **24 00 01 01**
E-post: **sentralbord@dagbladet.no**
Tips og digitalfoto: **2400@db.no**
Kundeservice: **800 30 100**

RISIKO: Selv om de fleste som driver med idrett ikke har et vanskelig forhold til mat og kropp, kommer vi ikke utenom at såkalte vektsensitive idretter alltid vil utgjøre en risiko for å utvikle en spiseforstyrrelse, skriver kronikkforfatteren. Her fra hoppkonkurranse i Oberstdorf tidligere i år. Foto: Matthias Schrader / AP

sent stilling med alle toppidrettsgymnaser som nedslagsfelt. Idrettspresidenten forteller i Debatten torsdag 28. oktober at det er to stillinger i organisasjonen Sunn Idrett som jobber med forebygging av spiseforstyrrelser.

DE HAR OGSÅ i samarbeid med Olympiatoppen utviklet retningslinjer for når vi skal si stopp for konkurransedeltakelse ved at man må ha godkjent helseattest. Helseattesten lener seg i stor grad på objektive, fysiske krav som normal menstruasjon, ingen store vekttap siste tiden, normale hormonnivåer, fettprosent og BMI (kroppsmasseindeks) over 18,5 (min 17,5). Denne tas bare i bruk for utøvere som skal konkurrere på toppnivå.

Man kan spørre seg om vi gjør nok når drivkreftene i en spiseforstyrrelse er så innviklet i idrettens natur- og ofte så skjult at det kreves mer enn objektive kriterier for å oppdage. Vi kan også spørre oss om vi gjør nok med to stillinger i Sunn Idrett når tallene til Dagbladet antyder at nesten 1 av 3 unge utøvere strever med forholdet til mat og kropp. Særlig når vi vet at tidlig oppdagelse og tiltak er så viktig. Hva med alle de som strever i skjul?

«DAGBLADET OG VGS OPPSLAG DE SISTE UKENE GIR ROM FOR BEKYMRING»

HVA MED de unge utøverne vi ikke fanger opp gjennom «Når skal vi si stopp» -retningslinjene? Det har hastet i mange år med å få på plass flere tiltak med kompetanse tettere på ungdommen. De siste ukene har tydeliggjort at det fortsatt haster.

■ UNDERINNLEGG

SNYLTER IKKE

Susanne Azevedo Stirøs erfaring med at arbeidsgivere «snylter på trygden» tilhører sjeldenhetene.

■ SYKMELDING

ULF ANDERSEN
Statistikksjef i Nav

Nav er helt enig i at god tilrettelegging på arbeidsplassen er svært viktig når en arbeidstaker er syk. Vi vet også at dette ikke alltid gjennomføres på en god måte. Men at «arbeidsgivere snylter på trygden» ved å oppfordre arbeidstakere til å «bestille en 100 prosent sykmelding» for å slippe slik tilrettelegging, slik Susanne Azevedo Stirø skriver i Dagbladet 9. november, er ifølge våre tall uvanlig.

VI HAR SETT på alle sykmeldinger i 2020 med en varighet lenger enn 16 dager, som er arbeidsgiverperioden før Nav overtar ansvaret fra dag 17. For å finne ut om det er mange arbeidsgivere som gjør slik Stirø hevder, måtte den første sykmeldingen være under 17 dager og etterfølges av en ny.

Deretter sjekket vi bruken av gradering på sykmeldingene før og etter at NAV overtar for å se om vi kunne se spor av fenomenet Stirø beskriver. Totalt hadde vi 298 732 slike sykefraværstilfeller påbegynt i 2020. De fleste er 100 prosent sykmeldt. 231 417 av disse tilfellene startet med 100 prosent sykmelding.

97 prosent (223 824) beholder 100 prosent også etter at arbeidsgiverperioden er over. 3 prosent (7 593) skifter grad, og da til en gradert sykmelding under 100 prosent.

Hva så med de som starter med gradert sykmelding? Er det mange som endrer til 100 prosent, slik Stirø beskriver? Nei. 67 315 personer hadde en sykmeldingsgrad under 100 prosent i starten av fraværet. Etter at arbeidsgiverperioden er over har 98 prosent (66 026) fortsatt gradert sykmelding også på den neste sykemeldingen, mens to prosent (1 289) har skiftet grad til 100 prosent.

DET ER ALTSÅ færre, både i antall personer og som andel av sykefraværstilfellene, som endrer fra gradert sykmelding til 100 prosent enn det er som endres fra 100 prosent til gradert.

Samtidig kan det være gode grunner til å endre grad til 100 prosent utover i sykefraværsperioden. Stirøs erfaring med at arbeidsgivere «snylter på trygden» synes derfor å tilhøre sjeldenhetene. Det er ikke her vi først bør sette inn tiltak for å redusere sykefraværet i Norge.

Si din mening på Dagbladet.no
Dagbladet forbeholder seg retten til å distribuere innsendte innlegg på trykk og i elektroniske formater.
Epost: **2400@dagbladet.no.**
Tipstelefon: **24 00 00 00**

PRESSENS FAGLIGE UTVALG

Dagbladet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig avisomtale, oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. **Pressens Faglige Utvalg** (PFU) er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål.
Adr.: Rådhusgt. 17, 3. etg., pb 46 Sentrum, 0101 Oslo. Tlf. **22 40 50 40**.
Faks.: **22 40 50 55**
E-post: **pfu@presse.no**

SKI-JENTER SLUTTER:

FÅR KOMMENTARER: En undersøkelse Dagbladet har utført blant dem som var i norgestoppen i langrenn i perioden 2016-2019, viser at 23 prosent av jentene og 14 prosent av gutta har fått kommentarer fra trenere om sin vekt eller kropp. Foto: Bjørn Langsem

DRAMATISKE TALL:

Kan forklare hvorfo

Flere lovende kvinnelige skiløpere som sliter med vekt og mat legger opp før karrieren har tatt av. Dette viser en ny Dagbladet-undersøkelse. – Forstyrret spiseatferd kan være en årsak til frafall, mener ekspert.

Det er langt høyere forekomst av det som kalles «forstyrret spiseatferd» blant unge langrennsløpere som har lagt opp, enn hva det er blant dem som fortsatt går aktivt.

Dette viser en ny undersøkelse Dagbladet har utført blant 91 skiløpere som var blant topp 30 på resultatlista fra Norgescupen i langrenn i åra 2016–2019. De er nå i alderen 20–24 år. Totalt er det 125 utøvere i denne topp 30-gruppa. 91, altså 73 prosent, har svart på Dagbladets undersøkelse.

«Forstyrret spiseatferd» er regnet som en risikofaktor

SKI-JENTER SLUTTER:

...or skijenter slutter

for, og et forstadium til spiseforstyrrelser.

Av de 91 som var blant de 30 beste som juniorløpere i åra 2016 til 2019, var det 60 som fortsatt var aktive. 31 hadde lagt opp den aktive skikarrieren.

Er forskjeller

Her kommer det fram tydelige forskjeller i andelen med forstyrret spiseatferd. Blant dem som har lagt opp, har hele 37,5 prosent av jentene forstyrret spiseatferd. Andelen blant de aktive jentene er til sammenlikning 18 prosent.

– Dette kan tyde på at mange av dem som slutter med idrett, strever med spiseforstyrrelsesproblematikk. Det kan gi et inntrykk av at spiseforstyrrelser er medvirkende årsak til at de slutter med langrenn.

Dette sier Ingvild Pettersen, psykolog, ekspert på spiseforstyrrelser og tidligere langrennsløper. Langrenn ligger i familien – broren Øystein «Pølsa» Pettersen er et kjent langrenns-navn.

Resultatene fra Dagbladets undersøkelse samsvarer med tidligere forskning psykolog Pettersen publiserte i 2016. Hun konkluderte da med at dette indikerer at forstyrret spiseatferd kan forårsake at de slutter med idrett.

Pettersen understreker overfor Dagbladet at dette er en tolkning av tallene. Verken hennes studie eller Dagbladets undersøkelse sier noe om årsak-virkning.

– Man kan ikke utelukke at forstyrret spiseatferd er en medvirkende faktor til frafall. Det å streve med spiseproblematikk, er ikke akkurat forbundet med idrettsglede. Det trekker ofte fokus vekk →

SKI-JENTER SLUTTER:

IDRETT ER RISIKO: Flere eksperter tar nå til orde for at det jobbes mer intensivt med forebygging av spiseforstyrrelser, i hele idretten. Også idrettsforeldre må da kurses i hva som er rett og nok ernæring, og hvilke faresignaler de skal være obs på. Foto: Bjørn Langsem

«DET Å STREVE MED SPISEPROBLEMATIKK, ER IKKE AKKURAT FORBUNDET MED IDRETTSGLEDE.»

INGVILD PETTERSEN, psykolog ved Ahus

➜ **fra det idrett skal handle om, sier hun.**

De fleste studier på idrett er gjort på aktive utøvere.

– Det kan være høyere mørketall i idretten nettopp fordi de fleste undersøkelser gjøres på de som er aktive, men det viser kanskje ikke hele bildet, for hva med alle dem som er falt fra?, spør Pettersen retorisk.

Hun legger til at for noen kan det å slutte med idrett være en utløsende faktor.

Solfrid Bratland-Sanda, professor i idrettsvitenskap ved Universitetet i Sørøst-Norge, kommenterer undersøkelsen slik:

– Fra andre studier vet vi at personer med forstyrret spiseatferd kan tiltrekkes visse idretter for å legitimere en ekstrem spise- og treningsatferd. Samtidig vet vi at det er utøvere som velger spiseforstyrrelsen som en vei ut av idretten.

Får kommentarer

I tillegg til undersøkelsen om spiseatferd, har Dagbladets undersøkelse også enkelte spørsmål om langrenn.

Nesten 23 prosent av de kvinnelige topp 30-utøverne i undersøkelsen, svarer at de har opplevd å få kommentarer fra trenere om sin vekt eller kropp. 14 prosent av gutta svarer det samme.

Dette til tross for at opplæring i spiseforstyrrelser, restitusjon og ernæring i dag er en del av trenerutdanningen i langrenn.

Professor Jorunn Sundgot-Borgen ved Norges idrettshøgskole mener slike kropps-kommentarer er en bekreftelse på mangel på kunnskap hos mange trenere, også i dag.

– Det er regel nummer én for trenere når det gjelder forebygging av forstyrret spiseatferd og spiseforstyrrelser: Du skal ikke kommentere på vekt eller kroppsfasong!, sier hun til Dagbladet.

På påstanden «Jo tynnere man er, jo bedre blir man i langrenn» er 30 prosent av de fortsatt aktive jentene i undersøkelsen helt eller delvis enige. Blant jentene som har lagt konkurranseskiene på hylla, er det derimot 74 prosent som er helt eller delvis enig i påstanden.

Blant dem som har lagt opp, og i tillegg har forstyrret spiseatferd, er samtlige helt eller delvis enige i at det er en fordel å være tynn.

Dette bekrefter ifølge Sundgot-Borgen at oppfattelsen av hvor stor betydning vekt har, kan avgjøre om jenter fortsetter med idretten eller ikke.

– Det er veldig sannsynlig at dette er en sentral årsak til at mange dropper ut. Det er også i samsvar med resultater fra en tidligere studie på kvinnelige utøvere, der jeg fant at 30 prosent oppga utfordringer knyttet til slanking som en av de viktigste årsakene til at de ville slutte med idretten sin, sier Sundgot-Borgen til Dagbladet. Hun viser til den store undersøkelsen hun selv gjorde i 2003 sammen med Monica Klungland Torstveit, der de så på mange forskjellige idretter og utøvere på landslagsnivå.

Alle med forstyrret spiseatferd som har lagt opp, svarer at de ofte eller av og til søker opp bilder av profesjonelle skiløpere «og sammenliknet min kropp med deres».

Slik sammenlikning er fra tidligere kjent som en «trigger-faktor» for spiseforstyrrelser.

– Det er en kjent utfordring og kan også være en opprettholdende faktor å stadig sjekke og sammenlikne, sier Solfrid Bratland-Sanda.

– Urovekkende

Spørreundersøkelsen (EDI-3) Dagbladet har benyttet er utviklet av psykologer og forskere for å avdekke blant annet forstyrret spiseatferd (se egen boks). Dette er samme undersøkelsen som Dagbladet tidligere har benyttet ved videregående skoler i Norge med langrenns- og skiskytingslinjer.

Og funnene samsvarer: også de eldre sliter med mat og vekt:

24 prosent av alle i topp 30-undersøkelsen skårer over grensa for såkalt forstyrret spiseatferd, mens andelen jenter som skårer over denne grensa, er 27 prosent. Det er med andre ord nesten samme andel jenter med forstyrret spiseatferd i aldersgruppa mellom 20 og 24, som det var i undersøkelsen for aldersgruppa mellom 16 og 19.

Tidligere forskning har vist at når det gjelder idrettsutøvere, vil en stor andel av dem som har forstyrret spiseatferd, tilfredsstille diagnosekriteriene for en spiseforstyrrelse.

– Dette er urovekkende høye tall. De viser at det er mange flere langrennsløpere som sliter med mat og kropp enn vi visste om.

Dette sier Anne-Lise Kvakland, spesialsykepleier og familieterapeut ved RASP Ullevål (Regional seksjon for spiseforstyrrelser). Hun er overrasket etter å ha sett Dagbladets undersøkelse blant tidligere topp 30 i Norgescupen.

– Funnene til Dagbladet kan tyde på at de som går langrenn, er mer utsatt for å utvikle spiseforstyrrelser, sier hun.

Kvakland er også langrennsmamma, og oppmann i klubben Lyn i Oslo. En oppmanns oppgave er å passe på at alle har det bra. Da pleier hun å arrangere pizzakvelder og kveldsmat, dele ut bananer, energibarer og sjokoladedemelk etter trening. Slik kan hun oppdage om noen slutter å ta imot påfyll etter trening.

– Vi kan ikke, ut fra disse funnene, si at vi har gjort

nok. Det gjøres mye, men det gjøres tydeligvis ikke nok. Derfor må det jobbes mer aktivt for å forebygge spiseforstyrrelser i langrennsmiljøet, sier Kvakland.

– Det er urovekkende at nesten 1 av 3 av jentene har forstyrret spiseatferd, sier lege Ole Petter Hjelle.

– Ikke bivirkningsfritt

Han har forsket på, skrevet bøker om og har ukentlige podkaster om alle de positive effektene av fysisk aktivitet og trening, både for hjerne og kropp.

– Vi sier ofte at trening er medisin uten særlige bivirkninger. Men det stemmer jo ikke helt. Spiseforstyrrelser kan være en bivirkning av trening og du ser at det er en sammenheng mellom særlig utholdenhetsidretter og risiko for å utvikle spiseforstyrrelser, sier forsker og foredragsholder Hjelle. Han har vært medisinsk ansvarlig for denne delen av Dagbladets spørreundersøkelse.

Dagbladet spør Pål Rise, styremedlem i Trenerklubben i skiforbundet, om en kommentar til den nye spørreundersøkelsen.

– Trenerklubbens styre ønsker ikke å kommentere tallmaterialet i Dagbladets undersøkelser da det er vanskelig å vurdere og tolke, svarer Rise.

Han er også leder for utdanning og administrative oppgaver, langrenn i skiforbundet, i en e-post. Han legger til:

– Vi erkjenner at holdninger til kropp, helse og ernæring er blant viktige fokusområder i langrenn, og er derfor opptatt av å videreføre og utvikle det forebyggende arbeidet som gjøres i samarbeid mellom Norges Skiforbund langrenn og Trenerklubben; blant annet gjennom god trenerutdanning, utvikling av litteratur og holdningsskapende arbeid.

Espen Bjervig, langrennssjef i skiforbundet, har tidligere sagt til Dagbladet at han syns debatten og temaet spiseforstyrrelser er utrolig viktig. Akkurat hvor stor andelen som sliter med mat og vekt er, synes han er mindre viktig.

– Alle vet at utfordringen er der. Og det er et dilemma vi må ta tak i, har han tidligere sagt til Dagbladet.

FAKTA

SLIK KAN SPISEFORESTYRRELSER FOREBYGGES

- Det er ikke alltid det vises på vekta at noen strever med mat. Det vises gjerne ved måltidene, eller etterpå.
- Idrettsforeldre bør få opplæring i idrettsernæring, slik at de de kan hjelpe barna sine til å spise riktig og nok.
- En idrettsutøver trenger mye mat. Det holder ikke med 2000 kcal om dagen, de må ofte opp i 4000 kcal daglig.
- Foreldre trenger også opplæring i å se etter tegn på spiseforstyrret atferd.
- Endrede matvaner, som å bli vegetarianer eller slutte å spise brød, er et faresignal.
- Gruppesamtaler er et annet tiltak som har god forebyggende effekt. Dette er kjønns- og aldersdelte grupper hvor ungdom snakker om kropp, selvbilde og hvordan unngå «tynnhetsidealet».

Kilde: Anne-Lise Kvakland, spesialsykepleier, familieterapeut og langrennsmamma.

Mange har bedt om hjelp

Undersøkelsen viser at samtlige av jentene i topp 30 som har besvart Dagbladets spørsmål, kjenner noen som sliter eller har slitt med spiseforstyrrelser i langrennsmiljøet. 94 prosent av gutta svarer det samme.

15,8 prosent av jentene svarer at de selv har bedt om hjelp til spiserelaterte utfordringer i skimiljøet, mens 8,8 prosent av gutta sier det samme. Blant jentene er det flere som har bedt om hjelp blant dem som har sluttet på ski, enn de som fortsatt er aktive.

– Selv om ønsketenkningen er at ingen skulle ha hatt behov for å be om hjelp, så er dette høye tall. Vi vet jo at utøvere vegrer seg veldig for å be om hjelp, eller at de ikke selv innser at de har behov for hjelp eller veiledning. Med det som bakteppe, er dette en høy andel. De fleste er i ferd med å avslutte eller har avsluttet sin karriere når de ber om hjelp, sier Sundgot-Borgen.

Spiseforstyrrelser kan være vanskelig for andre å avdekke, presiserer spesialsykepleier Anne-Lise Kvakland. Derfor trenger foreldrene opplæring om spiseforstyrrelser og idrettsernæring, mener hun.

– Det er foreldrene som er sammen med barna sine under måltidene. Det er ikke alltid det vises på vekta at noen strever med mat. Det vises rundt matbordet, eller etterpå, sier hun.

Ikke bare langrennsungdom er utsatt. Kvakland har også pasienter som kommer fra fotball eller håndball. Fordi ungdommen trener så mye, er de ofte slanke i utgangspunktet, og det er lett å komme i undervekt.

– Idrett er en risikofaktor. Det trenger ikke starte fordi de vil gå ned i vekt, men de spiser for lite, samtidig som de trener for mye. En spiseforstyrrelse kan starte ved at barnet kommer i undervekt. Så blir de mer rigid og mer opptatt av hva de spiser. Det er glidende overgang mellom normal- og spiseforstyrret atferd, sier Kvakland.

Også psykolog Ingvild Pettersen mener det er viktig å satse mer på forebygging av spiseforstyrrelser, i hele idretten.

REPORTASJE
JORUN GAARDER
jga@dagbladet.no
JOHN RASMUSSEN
jor@dagbladet.no
BERNT JAKOB OKSNES
ola.stromman@dagbladet.no
OLA STRØMMAN
@dagbladet.no
ØYVIND GODØ
ogo@dagbladet.no

FORSKER: Ole Petter Hjelle, lege, forsker og foredragsholder. Foto: Sverre Christian Jarild

MANGEL PÅ KUNNSKAP: Også i dag er det mangel på kunnskap blant trenere, mener professor ved NIH, Jorunn Sundgot-Borgen. Foto: Morten Holm / NTB

LANGRENNSSJEF: Espen Bjervig, Norges Skiforbund. Foto: Terje Pedersen / NTB

SPESIALSYKEPLEIER: Anne-Lise Kvakland, RASP Ullevål. Hun er i tillegg oppmann i Lyn langrenn. Foto: Privat.

EN SYK SKI-NASJON

I 1991 dokumenterer en studie at én av tre langrenns

17 år seinere, i 2009, satte skiforbundet i verk de før

Ekspertene er kritiske:

- Litt lite og litt seint

FOTO: BJØRN LANGSEM
bla@dagbladet.no

sjenter lider av spiseforstyrrelser.

ste organiserte tiltakene mot farlig slanking.

JORUN GAARDER
jga@dagbladet.no

JOHN RASMUSSEN
jor@dagbladet.no

RAGNA KRISTINE SANDHOLT
ragna.sandholt@db.no

BERNT JAKOB OKSNES
bok@dagbladet.no

ØYVIND GODØ
ogo@dagbladet.no

I november 1982 står det å lese i Dagbladet: «Norges idrettsforbund tar opp slankehysteriet. Problemet med uvettig slanking og sykdommen anorexia nervosa (spisevegring) vil bli tatt opp i full bredde innen idretten».

Etter høstens debatt om spiseforstyrrelser i langrenn, svarer skiforbundet på Dagbladets spørsmål at de vil ta med et kapittel om «restitusjon, ernæring og spiseforstyrrelser» i trenerlæreboka. Det vil i så fall skje 40 år etter problemet først ble kjent.

Fra seint på 1980-tallet og fram til i dag har minst ti grundige, norske studier, to FIS-rapporter (Det internasjonale skiforbundet) og to kartlegginger vist det samme: Spiseforstyrrelser og forstyrret spiseatferd er et omfattende problem innen langrenn.

– Visst om

Man kjente altså til det helt fra 1980-tallet, men etter en undersøkelse i 1991 var det ingen tvil: Skadelig slanking var et omfattende problem. Likevel så toppidrettssjef Jarle Aambø så seint som i 2012 ingen grunn til å sette i gang noen spesielle tiltak.

– Langrenn jobber bra med dette, sa Aambø til VG, etter at Kristin Størmer Steira fikk startnekt «fordi hun var for tynn». →

EN SYK SKI-NASJON

Dette har skjedd

1982
Dødsfall
Turneren Helga Braathen dør av anoreksi.

Tar opp «slankehysteri»
Problemet med uvettig slanking og sykdommen anorexia nervosa (spisevegring) vil bli tatt opp i full bredde innen idretten, sier Inggard Lereim i NIFs Legeråd til Dagbladet.

1984
Ski-jentene advares i bok
Dagbladet-journalist Rolf Nordberg skriver at mange langrennsjenter på landslaget «siste 10 år» rammes av spiseforstyrrelser.

1987
Et idrettsproblem
Studie av Jorunn Sundgot-Borgen viser at opptil 20 prosent av kvinnelige idrettsutøvere har en spiseforstyrrelse.

1991
Rammer 1 av 3 ski-jenter
Bare innen rytmisk sportsgymnastikk (RS) er spiseforstyrrelser mer utbredt enn på langrennslandslagene, viser studie av Svein Oseid og Jorunn Sundgot-Borgen.

Boksjokk fra Inger Helene Nybråten
3-4 venninner på juniorlandslaget måtte slutte på grunn av anoreksi og bulimi, hevdes det i ny bok.

1993
Rammer eliten
Flere eliteidrettsutøvere (jenter - 18 %) enn kontroller (5 %) har spiseforstyrrelser, ifølge en studie av Jorunn Sundgot-Borgen.

Brukes ikke
Studien viser at riktige forebyggende tiltak ga kraftig reduksjon av spiseforstyrrelser. Tiltakene tas ikke i bruk.

1998
1 av 5 rammes
20 prosent av norske, kvinnelige eliteutøvere (på rekrutt-, junior- og seniorlandslag) lider av spiseforstyrrelser som anoreksi og bulimi, viser studie av Jorunn Sundgot-Borgen og Monica Klungland Torstveit.

Trenere er blitt sluere
I en VG-artikkel om studien står det at trenere sender skjulte signaler til utøvere om at de bør ned i vekt.

2001
Skjelett som en 80-åring
Jenter som trener så mye at de mister mensen, svekker skjelettet. Artikkel i VG om funnene fra Torstveits / Sundgot-Borgens studie.

2003
Mørkt 80-tall
Flere på landslaget på 80-tallet ble rammet av spiseforstyrrelser, skriver Thor Gotaas i boka «Først i løypa, historien om norsk langrenn».

LEDER: Pål Rise i Norges Skiforbund leder deres arbeid med utdanning. Her på konferanse før sesongstart langrenn på Beitostølen. Foto: Terje Pedersen / NTB

MANGLER IKKE KUNNSKAP: Trude Fixdal, avdelingsleder ved BUP Vest, sier det har vært mye forskning på hvordan spiseforstyrrelser rammer i idretten. Når idretten da ikke har satt i verk kraftigere tiltak før, kan man lure på om de har et holdningsproblem, mener hun. Foto Kristin Svorte

> **– DET BLIR FOR ENKELT Å SI AT DET IKKE HAR SKJEDD NOE, MEN DET VI ALLE ER ENIGE OM, ER AT DET FORTSATT ER FOR MYE SPISEFORSTYRRELSER**
>
> **PÅL RISE,** Norges Skiforbund

MÅ INN TIDLIGERE: Espen Bjervig, skiforbundets langrennssjef, mener temaet spiseforstyrrelser må inn i trenerutdanningen «helst fra grasrotnivå». Foto: Bjørn Langsem

➔ FORTS. FRA FORRIGE SIDE

Vi kommer tilbake til den startnekten.

– Skiforbundet har visst om problemer, men har ikke gjort nok. De har visst og oversett utfordringer, sier Trude Fixdal, spesialist i barne- og ungdomspsykiatri og avdelingsleder ved BUP Vest i Oslo.

Dagbladets spørreundersøkelse fra i år, blant skielever på videregående skoler og tidligere topp 30 i Norgescupen i langrenn, viser at 1 av 3 langrennsjenter sliter med vanskelige tanker rundt mat og kropp. Dagbladets undersøkelse viser en økning fra forrige kartlegging, som ble publisert i 2016.

– Vi gjør mye nå gjennom trenerløypa vår, men det er tydelig at det kan jo aldri bli bra nok. Så lenge du har tilfeller, så er det jo aldri bra nok, sier Espen Bjervig, langrennssjef i skiforbundet.

Trenerløypa er Idrettsforbundets rammeverk for trenerutdanning.

– Fortsatt for mye

Til tross for at tiltak som Sunn idrett ble satt inn i 2008, og økt kunnskap innad i idretten, ser det ut til at det ikke har skjedd så mye med andelen skiutøvere som har et problematisk forhold til mat og vekt.

– Det blir for enkelt å si at det ikke har skjedd noe, men det vi alle er enige om, er at det fortsatt er for mye spiseforstyrrelser. Ett tilfelle er ett for mye. Jeg mener det er skjedd en hel del. Vi snakker om det på en helt annen måte og det er mye mer hjelp å få, sier styremedlem i Trenerklubben og leder for administrasjon og utdanning i Norges Skiforbund (NSF), Pål Rise, til Dagbladet.

I starten på 1990-tallet finner professor ved Norges idrettshøgskole (NIF) Jorunn Sundgot-Borgen at én av tre på langrennslandslagene sliter med spiseforstyrrelser (se tidslinja øverst i saken).

Men det går 17 år og minst fire studier til med sammenfallende resultater før noe gjøres.

Og det går 22 år før spiseforstyrrelser kommer inn på læreplanen for trenerutdanningen i langrenn.

Skiforbundet er kjent med kritikken som kommer fram i denne reportasjen. De har ikke ønsket å svare på om de har gjort nok, tidsnok.

– Alle er enige om at det som har blitt gjort, har ikke hatt ønsket effekt. Det viser dagens situasjon, sier tidligere langrennsløper og TV-personlighet Øystein «Pølsa» Pettersen til Dagbladet.

SER FRAMOVER: **Langrennsprofil Øystein Pettersen mener det bare er vinnere ved å nå sammen finne de beste tiltakene. - Det hjelper ikke å kaste på mer køl, vi må gjøre det som virker, mener han. Foto: Lars Eivind Bones**

Pettersen er en av dem som har gått ut og kritisert manglende åpenhet og en hysj-kultur rundt spiseforstyrrelser i langrenn. Han er også helt åpen om at han selv har vært en del av problemet. En kultur skapes ikke bare av ledelsen, men av alle som er i miljøet, mener han. Fra 2003 til 2014 gikk langrennsprofilen verdenscup for Norge. Pettersen har tidligere tatt selvkritikk på at han ikke spurte lagkamerater han mistenkte at slet.

– Vi er en del av problemet alle sammen, men vi er også en del av løsningen. Nå har vi begynt å prate om det, og da setter man flomlys på problemet. Nå er idretten tvunget til å ta et standpunkt. Selv om det er ubehagelig, er det bare vinnere av å løse dette, sier Pettersen.

– Ikke tidsnok

Forsker Marianne Martinsen, førsteamanuensis ved Høgskolen Innlandet, er helt klar i sin dom: det har ikke vært gjort nok, og ikke tidsnok. Men viktigere: Hun er usikker på om det som gjøres faktisk forebygger spiseforstyrrelser.

– Jeg har derfor stilt spørsmål ved hvorfor man ikke tar mer i bruk det vi vet har effekt, sier Martinsen.

Hun sikter da til sin egen forskning fra 2014. Da viste en av hennes og medarbeideres studier at forebyggende tiltakene, blant annet gjennom kursing av trenere, har dokumentert effekt. Forebyggingsprogrammet er tilpasset elever, trenere og lærere ved toppidretts- og skigymnasene. Programmet er laget for å tas i bruk i en normal skolehverdag, uten bruk av eksterne ressurser. Faktisk var det i løpet av oppfølgingsperioden ingen nye tilfeller av spiseforstyrrelser ved de skolene som mottok tiltakene.

Etterpå er ikke programmet tatt i bruk.

– Jeg har vært forundret over at verken NIF, Olympiatoppen eller Kulturdepartementet, som alle bidro med viktige midler til dette arbeidet, ikke har vist mer interesse tidligere i hvordan dette kan bygges videre på. Her mener jeg at myndighetene også har et viktig ansvar i å følge opp sine egne investeringer og bidra til at forebyggende tiltak blir satt i system, sier Martinsen.

Konfrontert med kritikken viser Idrettsforbundet (NIF) til Sunn idrett:

– Sunn idrett i NIF tar i bruk oppdatert og etablert forskning i vår tilnærming. Tiltakene våre baserer seg på forskningen som Martinsen viser til, men da med en tilnærming som kan nå ut til og brukes av hele idretten, ikke intensive forskningsprogrammer som bare er gjennomførbart i mindre grupper og med store krav til ressurser, sier Kristin Lundanes Jonvik, fagansvarlig rådgiver ved Sunn idrett. Hun legger til:

– Toppidrettsgymnasene er selv ansvarlig for sine studieplaner, og det kan være nyttig å vurdere hvilke elementer fra Martinsens forskning som kan være hensiktsmessig å implementere.

Olympiatoppen og Kulturdepartementet er også gjort kjent med kritikken. De har ikke ønsket å kommentere.

Ingen flere ansatte

Idrettens eget tiltak mot spiseforstyrrelser - Sunn idrett – ble startet etter initiativ fra Norges Skiforbund (NSF) i 2008. Da var det bare for jentene, og het Sunn jenteidrett. Særforbundene for langrenn, skiskyting, orientering og friidrett sto bak. Siden da har organisasjonen fått stadig større oppgaver.

I 2016 tok Sunn jenteidrett med seg gutta også og ble til Sunn idrett. Året etter økte de til to årsverk, opp fra halvannet. I 2020 gikk det fra å dekke fire til 55 særforbund - hele idretten. De fikk ikke flere ansatte i takt med at de fikk flere oppgaver. Faktisk var det én ansatt i 70 prosent stilling første halvår i år. Nå er de tilbake til to årsverk.

Til sammenlikning med Sunn idretts to stillinger, har Antidoping Norge 29 fulltids ansatte, hvorav 20 jobber opp mot idretten. Antidoping Norge er en selvstendig stiftelse opprettet av NIF og Kulturdepartementet.

– Idretten har forstått at det har vært viktig å gjøre noe, men det har ikke vært øverst på prioriteringslista. Det har vært litt lite og litt seint, mener psykiater Fixdal.

Hun understreker at spiseforstyrrelser i idrett og langrenn er et tema det har vært forsket mye på, både i Norge og internasjonalt. Derfor mener hun det faglige grunnlaget lå der, og at idrettens organisasjoner burde satt i verk kraftige tiltak før.

– Da kan lure på om de har et holdningsproblem, for det har ikke vært mangel på kunnskap, sier hun.

Usikker effekt

To årsverk i Sunn idrett synes altfor lite, påpeker førsteamanuensis Martinsen; særlig når forebygging av spiseforstyrrelser framheves som et av satsingsområdene til NIF, og mye av ansvaret virker å bli skjøvet over på Sunn idrett.

– Jeg er usikker på om det Sunn idrett gjør i dag faktisk forebygger spiseforstyrrelser. Jeg tror for eksempel➜

Dette har skjedd

FIS: Langrenn verst
30-60-% av elite-utøvere har TRIAD (kvinnelig utøver-triade: lav energitilgjengelighet, tap av menstruasjon, og lav beintetthet). Mest vanlig i langrenn og skiskyting. Dette skriver en FIS-rapport.

NSF: Ny bok
Starter arbeid med trener-lærebok.

2004
Mange i faresonen har diagnosen
13,5 % av elite-idrettsutøvere klassifiserer for en spiseforstyrreslses-diagnose. De fleste unge idrettsutøvere som selv rapporterer forstyrret spiseatferd, kvalifiserer også for en diagnose, ifølge studie av Jorunn Sundgot-Borgen og Monica Klungland Torstveit.

2005
30 % på langrennslandslag har spiseforstyrrelser
Antall spiseforstyrrede i langrenn er tilbake til «skrekkperioden på 80-tallet», skriver Dagbladet. Flere avisartikler i Dagbladet og VG om funn fra Monica Klungland Torstveits doktorgrad.

Brudd om spiseforstyrresler
Olympiatoppen og Jorunn Sundgot-Borgen bryter samarbeidet med damelandslagsledelsen om spiseforstyrrelser. «Faglig uenighet» oppgis som grunn.

2006
FIS: Tar vekk omtale av spise-problemet
I en ny FIS-rapport er omtalen av at langrenn er verst på konsekvensene av for lite mat (TRIAD) tatt bort.

2008
TILTAK: Oppretter «Sunn jenteidrett»
Særforbundene for orientering, skiskyting, langrenn og friidrett starter «Sunn jenteidrett». Skiforbundet tok initiativet.

Først et prosjekt
Sunn jenteidrett starter som et 5-årig prosjekt. Har først én 100 %-stilling, som så utvides til 150 %.

2010
- Mistet mange
- Spiseforstyrrelser har ført til at vi har mistet mange kvinnelige toppidrettstalenter, uttaler Therese Johaug til NRK på trenersamling for Sunn jenteidrett.

2011
TILTAK: Lager retningslinjer
For å fange opp og håndtere spiseforstyrrelser og dårlig ernærte utøvere lager Olympiatoppen og Sunn jenteidrett retningslinjer. Gjelder langrenn, skiskyting, friidrett og orientering.

EN SYK SKI-NASJON

Dette har skjedd

2012
Startnekt
Kristin Størmer Steira får startnekt. Men toppidrettssjef Jarle Aambø ser ingen grunn til å sette i gang noen spesielle tiltak. - Langrenn jobber bra med dette, sier Aambø til VG.

Tilbake
Etter å ha stått over to helger med verdenscup-renn fordi hun var for tynn, er Kristin Størmer Steira tilbake på startstreken.

2013
TILTAK: Blir fast
Sunn jenteidrett går fra prosjekt til «varig driftsform».

NSF: Ny lærebok
Boka «Utviklingstrappa i langrenn» utgis. Har bare noen få avsnitt om ernæring og spiseforstyrresler.

NSF: Blir del av utdanningen
Sunn jenteidrett lager kursmateriell om idrettsernæring og spiseforstyrrelser, som skal være en del av trenerutdanningen i langrenn.

Mer hos eliten
Det er høyere forekomst av spiseforstyrrelser hos unge elite-idrettsutøvere enn kontroller, for både kvinnelige (14% vs. 3,2%) og mannlige (5,1 % vs 0 %), viser studie av Marianne Martinsen og Jorunn Sundgot-Borgen.

2014
Brukes ikke
Et forebyggende program lansert i Marianne Marinsens studie og doktorgradsarbeid viser veldig gode resultater: Ingen nye tilfeller av spiseforstyrrelser ved toppidretts- og skigymnasene som mottok programmet. Programmet tas ikke i bruk.

NSF: Tester helseattest
Prøveordning med helseattest starter.

2015
NSF: Innfører helseattest
Skiforbundet tar helseattesten i bruk.

Halvparten har sen pubertet
41,6 prosent av jenter 19-20 år er listet opp med sen pubertet, ifølge Ungdomsundersøkelsen ledet av Trenerklubben.

Trengs tiltak
75 % av ledelsen/ støtteapparatet svarer at det trengs tiltak for å innføre Olympiatoppens retningslinjer for forebygging av spiseforstyrrelser, viser Evalueringsrapport fra Villa Sult.

2015/2016
Bare én startnekt
I den første sesongen m/helseattest fikk hele 53 (34 jenter og 19 gutter) av 145 løpere graderingen «gul». Det endte med én startnekt (rødt).

NØDVENDIG PAUSE: Startnekten i 2012 ga en nødvendig pause, forteller tidligere langrennsløper Kristin Størmer Steira. Her fra VM i Falun i 2015, det året hun ga seg. Foto: Terje Pedersen / NTB

→ FORTS. FRA FORRIGE SIDE

ikke foredragene de reiser rundt og holder overfor de yngre utøverne, er de rette tiltakene. Og fram til nå foreligger det heller ingen dokumentasjon fra NIF på at tiltakene faktisk fungerer, sier Martinsen.

Hun forklarer:

– Med sine to stillinger har de ingen mulighet til å gjennomføre dette i alle klubber, selv om de også benytter nettverkene sine. Ut fra hva vi vet fra forskningen, er det også liten grunn til å tro at slike enkeltstående foredrag har nevneverdig for seg. Å holde et foredrag, for så å reise igjen og ikke ha mulighet til å følge opp hva som skjer i etterkant, kan i verste fall gjøre mer skade enn nytte. Jeg tror Sunn idrett ville ha langt mer igjen for sitt arbeid om de i enda større grad retter seg mot trenerne i de ulike klubbene og veiledet disse, sier Marianne Martinsen.

Dagbladet spør skiforbundet om de måler effekten av tiltakene de gjør mot spiseforstyrrelser, som Sunn idrett.

– Det er vanskelig å måle noen effekt, svarer utviklingssjef Brit Baldishol.

Skiforbundet henviser til Sunn idrett når det gjelder spørsmål om det er satt av nok ansatte til dette arbeidet. Sunn idrett svarer at de gjerne skulle hatt mer ressurser, men at de ikke føler seg nedprioritert.

Kan få slankehjelp

Treningslæreboka «Utviklingstrappa i langrenn» kom i 2013. Der står det to setninger om spiseforstyrrelser. Det er også ett avsnitt om slanking: I kapittelet for juniortrenere – 17- 19 år står det at «eventuell vektreduksjon bør bare foregå i samarbeid med ekspertise (..)», fordi, som de skriver, det kan føre til «utvikling av spiseforstyrrelser». «Slanking på egen hånd bør ikke forekomme», skriver trenerboka. Men det er altså ikke noe i veien for at juniorer kan slanke seg, med kyndig hjelp.

– Det avsnittet legitimerer at idrettsutøvere mellom 17 og 19 år kan slanke seg. Fysiologisk sett er ikke kroppene deres ferdig utviklet ennå. Hvis de får beskjed om at du kan få profesjonell hjelp til å gå ned noen kilo – da er du ute på et veldig farlig område, sier barnepsykiater Fixdal, før hun slår fast:

– Gitt det man vet om hva som trigger en spiseforstyrrelse, så tenker jeg det er uansvarlig å ha et sånt avsnitt i en sånn bok. Det bør de ta bort.

I en rapport fra det internasjonale skiforbundet FIS fra 2003, er det å gå på diett tidlig, som ung utøver, listet som en trigger-faktor for spiseforstyrrelser.

– Du skal ikke slanke barn og ungdom i det hele tatt – de er jo i vekst. Særlig ikke idrettsungdom, som er så fysisk aktive. Slanking er for voksne, sier Fixdal.

Medisinsk ansvarlig i Skiforbundet langrenn, lege Øystein Andersen, skriver i en e-post til Dagbladet at de er opptatt av viktigheten av et sunt kosthold og utfordringer det kan føre til om kostholdet blir mangelfullt.

– Dette er det svært viktig at utøverne på juniornivå lærer seg. Likevel er ikke formuleringen om vektreduksjon optimal, og noe vi ser på i en ny utgave av «Utviklingstrappa». På generell basis er vektreduksjon i denne fasen av utviklingen ikke anbefalt, sier han.

– Må prioriteres

Katja Smith Ødegaard, koordinerende rådgiver for Sunn idrett, mener det er helt nødvendig å prioritere arbeidet med å forebygge spiseforstyrrelser i idretten.

– Vi mener at spiseforstyrrelser er et stort problem i samfunnet, og idretten er en viktig arena for å treffe et stort antall barn og ungdommer. Det gir en unik mulighet for å bidra i det forebyggende arbeidet. Det skulle vi ønske vi hadde mer ressurser til å gjøre på en enda bedre måte, sier Ødegaard. Samtidig understreker hun at det er ikke bare de to som er ansatt i Sunn idrett som jobber med dette.

– Det er vanskelig å dekke hele idretten. Vi er helt avhengig av å jobbe sammen med særforbundene og gjennom dem som treffer ungdommen; som foreldre og trenere, legger hun til.

Del av utdanningen

Ernæring og spiseforstyrrelser er siden 2013 tema i kursene for langrennstrene-

«Å HOLDE ET FOREDRAG, FOR SÅ Å REISE IG

HVA SOM SKJER I ETTERKANT, KAN I VERST

MARIANNE MARTINSEN, forsker

re. For det som heter Trener 2, som gjelder aldersgruppa 13-16 år, har Sunn Idrett tre kurssamlinger; to om idrettsernæring og ett om spiseforstyrrelser.

Trude Fixdal ved BUP mener det er en mangel på voksne som etterspør hvordan det faktisk går med de unge skitalentene.

– Hvis du som trener og voksenperson skal oppdage spiseforstyrrelser hos ungdom, må du vite hva du skal se etter og stille de riktige spørsmålene. Det krever kunnskap. Du må spørre: Hopper du over måltider, hva tenker du om mat, har du regelmessig menstruasjon?, sier Fixdal.

Skiforbundet sier de jobber med å få ut mer og ny informasjon til klubbene om hva trenerne kan og må gjøre.

– Vi prøver å få ut informasjon. Mange trenere sier at det er blitt veldig mange flere verktøy som gjør det lettere å ta den samtalen med utøvere om de er bekymret, sier Brit Baldishol i skiforbundet.

– Må gjøre mer

Ingen i skiforbundet vil svare direkte på om tiltakene er for små og om de kom for seint. Men de er klare på at det må gjøres mer.

Langrennssjef Espen Bjervig mener de bør være ekstra påpasselige med å informere gjennom de kanalene de har. Men de bør også gjøre mer for å forebygge spiseforstyrrelser i idretten:

– Jeg tror vi skal få dette inn i trenerutdanning, helt fra grasrotnivå, hos dem som trener små barn og opp til ungdomstrenere. Man må få det opp på klubb- og kretsnivå. Vi jobber tett med skigymnasene i dag, men jeg tror vi må intensivere den jobben. Og tørre å prate om temaet, sier han.

Dagbladet spør om dette vil skje i nær framtid.

– Ja, noe må vi gjøre. Man kan si at man har helseattesten, men den måler bare at noe ikke er bra. Vi må jobbe før helseattesten, sier Bjervig.

Han etterlyser også større åpenhet rundt psykisk helse og spiseforstyrrelser.

– Vi er nødt til å tørre å prate om det. I Norge er det dessverre veldig få som prater høyt om at de skal gå til en psykolog. Psykisk helse prater vi ikke om. Vi prater om teknikk, vi prater om skileik og vi prater om utstyr. Ernæring er en viktig ting av det vi holder på med, sier han.

– Ser rart ut

I 2015 innførte Norges Skiforbund krav om godkjent helseattest for alle langrennsløpere som har ambisjoner om å delta i internasjonale renn. Dette som et tiltak for å sikre utøvernes helse og fange opp dem som sliter med ernæring, vekt og forstyrret spiseatferd.

Tre år før dette, i 2012, fikk langrennsløper Kristin Størmer Steira startnekt «fordi hun er for tynn». Tre uker seinere var hun tilbake på startstreken i verdenscupen.

– I klinisk praksis er undervektsreduksjon noe som skal skje langsomt, så kroppen får tid til å tilpasse seg ny vekt. Det må skje kontrollert og med tett oppfølgning. Aktivitetsbegrensning er viktig ved undervekt, sier Trude Fixdal.

Hun påpeker at ved for rask vektoppgang, er det fare for det som heter «re-ernæringssyndrom». Ved alvorlig underernæring, kan for mye mat på for kort tid nemlig være livstruende.

Fixdal sier tre uker høres raskt ut, men presiserer at hun ikke kjenner saken og derfor ikke kan kommentere den konkret.

– Jeg ser jo at det ser rart ut at jeg kunne friskmeldes etter bare tre ukers pause fra verdenscupen, sier Kristin Størmer Steira da Dagbladet spør henne om startnekten for ni år siden. Hun forklarer:

– Da de rundt meg bestemte at nok var nok, var jeg på vei oppover i vekt. Men vekt er bare en del av bildet, jeg hadde en lav vekt hele karrieren. Det var flere aspekter til startnekten, og jeg presterte jo heller ikke, jeg var sliten både grunnet for lav energitilgang over tid og mentalt, sier Størmer Steira.

Hun mener det var helt nødvendig med en pause, selv om det var tøft. Størmer Steira sier hun fikk veldig god oppfølging av både skiforbundet og Olympiatoppen. Dette var et par år før helseattest ble innført, men Størmer Steira sier hun ikke fikk klarsignal til å konkurrere før målingene var i orden, hun viste vektoppgang og ikke minst var frisk og skadefri.

«Taushetskultur»

NSF har ifølge utviklingssjef Brit Baldishol arrangert ni webinarer sammen med Sunn Idrett om temaet helse det siste halvannet året, men oppslutningen blant skiklubbene har vært dårlig.

I omtalen av webinarene som ligger tilgjengelig på skiforbundets hjemmeside, er ikke ordet «spiseforstyrrelse» nevnt én gang. Seminarene har titler som «Kommunikasjon rundt mat, kropp og vekt» og «Sunn Idrett-konferansen del 1». Flere tidligere og nåværende utøvere har overfor Dagbladet omtalt spiseforstyrrelser som et tabu, og noe det ikke snakkes om i skimiljøet. Ofte omtales det med andre ord, som «restitusjonsvansker» og «lav energitilgjengelighet».

Skiforbundet har ikke svart på Dagbladets spørsmål om hvorfor ikke ordet spiseforstyrrelser er brukt i slik kursomtale, og om det er et tabu.

Dagbladet spør psykiater Fixdal om det er nyttig å bruke andre ord for å ufarliggjøre spiseforstyrrelser, eller om det gjør tabuet større.

– Man kan snakke om det som noe positivt, som et sunt forhold til mat og kropp, men man må også snakke om det som er usunt. Det er viktig å få plukket opp disse jentene og guttene tidlig, så ikke de utvikler spiseforstyrrelser. Da må man snakke om hva man skal se etter, sier hun.

Øystein «Pølsa» Pettersen er opptatt av at idretten ikke dysser ned problemet med spiseforstyrrelser, og ikke går i forsvarsposisjon.

Pettersen sier han ikke er redd for å kalle en spade for en spade – spiseforstyrrelser er en av sidene ved toppidretten som ikke er sunn.

– Dette må vi løse, sammen. Man kan diskutere i det vide og brede hva som burde vært gjort. Vi står uansett der vi er i dag, og da er jeg opptatt av hva vi kan gjøre for å bedre situasjonen, sier han.

Vil utvide trenerboka

Norges Skiforbund, ved utviklingssjef Brit Baldishol, uttalte i november at de vil utvide kapittelet om ernæring, restitusjon og spiseforstyrrelser i trenerlæreboka. Dette i lys av blant annet høstens debatt om spiseforstyrrelser og forstyrret spiseatferd i langrenn og skiskyting.

I dagens utgave, som kom i salg i 2018, er det ikke noe eget kapittel om «restitusjon, ernæring og spiseforstyrrelser».

Dagbladet spør Baldishol om å «utvide kapittelet» betyr å lage et nytt kapittel.

– Det skal skrives/utvides tekst om; vekst og utvikling, søvn, restitusjon, hormoner og menstruasjon, kosthold og ernæring, prestasjonsernæring, prestasjonspress, idrett uten skade, doping, idrett og alkohol, helseattest, forstyrret spiseatferd og spiseforstyrrelser. Om dette skal inn i eget kapittel eller legges inn som en del av andre kapitler, er ikke avklart ennå, svarer Baldishol i en e-post.

12 NYHET TORSDAG 4. NOVEMBER 2021 Dagbladet TORSDAG 4. NOVEMBER 2021 NYHET 13

EN SYK SKI-NASJON

29 prosent av skijentene i Dagbladets undersøkelse har «forstyrret spiseatferd». – Urovekkende og dystert, sier forskere.

EN SYK SKI-NASJON TIPS OSS OM DENNE SAKEN

John Rasmussen, Jorun Gaarder, Øyvind Godø, Bernt J. Oksnes

Dagbladet undersøkelse viser at 29 prosent av jenter mellom 16 og 19 år som har svart på undersøkelsen, har det som kalles forstyrret spiseatferd. Dermed har de økt risiko for å utvikle spiseforstyrrelser.

Dette viser Dagbladets spørreundersøkelse blant 300 elever ved norske videregående skoler med spesialisering i langrenn og/eller skiskyting.

– VELDIG HØYE TALL

ØKT RISIKO

FANT BEVIS

– ALTFOR HØYT

KRAFTIG ØKNING

ALARMERENDE FUNN OM NORSKE SKIJENTER

MANGE SLITER: Dagbladets undersøkelse avdekker at 29 prosent av skijentene har forstyrret spiseatferd. Foto: NTB

Dagblad 4. november 2021

JEN OG IKKE HA MULIGHET TIL Å FØLGE OPP
E FALL GJØRE MER SKADE ENN NYTTE.»

Dette har skjedd

2016
Mange sliter
18,7 % av skijentene junior (langrenn og skiskyting) har forstyrret spiseatferd, ifølge studie av Ingvild Pettersen.

2016
TILTAK: Tar med gutta
Sunn jenteidrett tar med gutta også og blir «Sunn idrett».

2017
TILTAK: Øker bemanningen
Sunn idrett får én stilling til, og øker til to 100 %-stillinger (fra halvannen stilling - 150 %).

2019
Får startnekt
Ingvild Flugstad Østberg får startnekt hele sesongen fordi «ernæringsinntaket ikke er i balanse».

TILTAK: Flere folk
Sunn idrett har på grunn av litt ulike prosjekter totalt 250 % stillinger.

2020
TILTAK: Dekker hele idretten
Sunn idrett går fra å dekke 4 til 55 særforbund. Går fra å være prosjekt til å bli enn del av NIF.

2021
Kutter ansatte
Selv om Sunn idrett får ansvar for alle idretter, så får de ikke flere ansatte. Fra feb. til sommeren i år er det bare én ansatt, i 70 % stilling

TILTAK: To stillinger
Sunn idrett er i dag tilbake til to årsverk.

2020/2021
NSF: Holder kurs
NSF og Sunn idrett arrangerer 9 webinarer om «temaet» siste halvannet året.

2021
Starter undersøkelse
Dagbladet starter undersøkelse på ski- og toppidrettsgymnas og tar kontakt med skimiljøet i mai dette året.

TILTAK: Utvider
Olympiatoppen oppretter 50% stilling for å ta vare på «ernæringsutfordringer» i ungdomsidretten og ved toppidrettsgymnasene i august.

1 av 3
Dagbladets undersøkelse viser at 29 prosent av skijentene har forstyrret spiseatferd (DE). Serien starter 23. oktober.

NSF: Tilbake i sporet
Ingvild Flugstad Østberg får klarering til å konkurrere igjen. Beskjeden kommer 8. november.

2022
NSF: Oppdatere læreboka
Trenerklubben planlegger å ta med et kapittel om restitusjon, ernæring og spiseforstyrrelser i trenerlæreboka «Utviklingstrappa i langrenn».

Langrennsløper Ronja Håkenstad Evertsen i strupen på Skiforbundet:

– FØLER AT DE LYVER

ØNSKER MER ÅPENHET: Ronja Håkenstad Evertsen. Foto: Terje Pedersen / NTB

21-åringen er kritisk til hvordan Norges Skiforbund snakker om idrettens ernæringsutfordringer til skiungdommen på samlinger.

Norges Skiforbund snakker for mystisk om spiseforstyrrelser. De skal skremme oss til å ikke få spiseforstyrrelser. Det er en skremselspropaganda, men det fungerer mot sin hensikt for oss som sitter der og lytter, sier langrennsløper Ronja Håkenstad Evertsen (21) til Dagbladet.

21-åringen har vært en del av jentesamlingene på Natrudstilen i regi av Norges Skiforbund.

Overfor Dagbladet setter hun nå ord på sin opplevelse av hvordan Norges Skiforbund i samarbeid med Sunn Idrett snakker om temaene ernæring, vekt, forstyrret spiseatferd og spiseforstyrrelser i skisporten overfor unge, ambisiøse langrennsløpere.

– På infomøtene jeg har vært med på, blir dette snakket om på en måte der alle skjønner at det prates om spiseforstyrrelser, men ordet spiseforstyrrelse blir nesten ikke nevnt. Det som blir nevnt, er at det er viktig å spise nok. Selv om det er viktig å få i seg nok næring, er det også viktig å huske at ikke alle spiseforstyrrelser handler om at man spiser for lite, påpeker Ronja Håkenstad Evertsen.

– Når ordet spiseforstyrrelse først blir nevnt, er det snakk om alt som er fælt og vondt med det og hva slags fatale konsekvenser det kan ha å pådra seg en spiseforstyrrelse. Det er viktig å snakke om konsekvensene man kan pådra seg ved en spiseforstyrrelse, men det er minst like viktig å få frem nyansene og ikke bare se på de mest kritiske og mørke tilfellene, mener hun.

– De gjør det enda mer tabu

21-åringen legger til:

– Skiforbundet framstiller spiseforstyrrelser omtrent som om det er verdens undergang. Det sa jeg ifra om på en av samlingene, og det satte de i rommet som slet med spiseforstyrrelser stor pris på, fortalte de etterpå. De med spiseforstyrrelser ser på seg selv som et problem. Da hjelper ikke Skiforbundets framgangsmåte, mener hun.

– Hvis jeg hadde slitt med en spiseforstyrrelse, hadde jeg ikke hatt lyst til å være åpen om at jeg har det, når Skiforbundet framstiller det på den måten. De gjør det dermed enda mer tabu å snakke om.

SVARER PÅ KRITIKKEN: Langrennssjef Espen Bjervig svarer på kritikken på vegne av Norges Skiforbund. Foto: Bjørn Langsem

Dagbladet har konfrontert Espen Bjervig, langrennssjef i Norges Skiforbund, er konfrontert med alle enkeltpåstander i saken. Han svarer slik:

– Jeg kan selvfølgelig ikke bestride Sonja sine subjektive opplevelser på Norges Skiforbunds jentesamling på Sjusjøen. Selv om jeg ikke kjenner meg igjen i hennes beskrivelser av hvordan NSF opptrer og tilnærmer seg problematikken rundt spiseforstyrrelser, så er det leit at hun har opplevd dette slik hun beskriver det, sier Espen Bjervig.

– Føler at Skiforbundet lyver

Håkenstad Evertsen forteller at mange unge langrennsjenter i dag sitter igjen med et inntrykk av at Norges Skiforbund ikke tør «å kalle en spade for en spade».

– Skiforbundet sier at man ikke skal bry seg om hva man spiser, bare man spiser nok. Det blir feil. Det blir dobbeltmoral, og man føler at Skiforbundet lyver når de sier at de beste ikke er så opptatt av hva man spiser, så lenge de får i seg nok. Men vi vet at de beste går ned i vekt før mesterskap og er bevisste på hva de spiser, sier 21-åringen til Dagbladet.

– *Hva burde de si?*

– De burde si det som det er, og at slankingen gjøres på høyeste nivå under overvåkning fra eksperter. De burde være ærlig på at dette skjer i toppen, men at en junior ikke bør tukle med vekt i så ung alder, mener Håkenstad Evertsen.

«NÅ TØR IKKE UNGE SKILØPERE Å SPØRRE OM ERNÆRING OG VEKT FØR DET ER FOR SEINT OG AT DET HAR BIKKET OVER TIL EN SPISEFORSTYRRELSER»
RONJA HÅKENSTAD EVERTSEN

Nettopp det fortalte olympisk mester Ragnhild Haga åpent om i Dagbladet tidligere i høst, mens Olympiatoppen fulgte opp og fortalte i detalj hvordan de jobber med såkalt vekt-optimalisering hos utøvere.

– En del eldre trenere kan bli tøffere til å prate om optimalisering av ernæring. Vi må tørre å prate om det, sa Haga til Dagbladet og utdypet hvordan hun forholder seg til vekt-optimalisering, samtidig som hun kom med flere advarsler til unge skiløpere som vil kopiere de beste seniorene.

– Det er langt fram dit, før det trenger å bli en faktor for prestasjonen. Som tenåring ville jeg aldri tenkt på det, påpekte Haga.

– Lite rom

Ronja Håkenstad Evertsen liker å gå sine egne veier og tenke utenfor boksen.

Det hevder hun at ikke har falt i smak i møtet med Skiforbundet på samlinger.

– Om man mener noe annerledes enn de som holder foredrag, er ikke det populært i Skiforbundet. Det er lite rom for å gjøre ting annerledes, mener 21-åringen.

Slik opplever hun også at det er generelt i langrennsmiljøet for skijenter i denne alderen.

– Man skal gjøre det som alle andre gjør. Alle blir opptatt av hva alle andre gjør i langrennsmiljøet. Det skaper forventningspress og flink pike-syndrom. Alt skal være perfekt. Det er en fasade.

Langrennsløperen fra Øystre Slidre IL utdyper:

– Skijentene skal være flink på skole, se bra ut i sosiale medier, ha det perfekte utseende, spise den rette maten, trene på den rette måten, ha den fineste kjæresten og stramme magen på bilder. At alt skal være perfekt; det er veldig usunt for skimiljøet.

– Dobbeltmoralsk

Håkenstad Evertsen mener at Norges Skiforbund signaliserer noe annet enn det de sier.

– Det er ironisk og dobbeltmoralsk når Skiforbundet sier at vi kan spise hva vi vil, men så viser handlingene noe annet. Når vi lager dessert på samling, er det melon med bær oppå. Det er bare sunne desserter på NSFs samlinger... De sier noe, og så gjør vi noe helt annet, mener Håkenstad Evertsen.

21-åringen savner at kosthold og ernæring blir mer naturlig å prate om.

– Det blir så tabu å snakke om det, for hvis man spør en trener om mat, får man stempel som spiseforstyrret, selv om man bare prøver å få kunnskap om hvordan man bør spise mest mulig fornuftig som langrennsløper.

– Nå tør ikke unge skiløpere å spørre om ernæring og vekt før det er for seint og at det har bikket over til en spiseforstyrrelser. Det er for tabu å snakke om disse temaene, helt til det skjer. Vi kunne reddet mange om vi snakker om det før det er utviklet en spiseforstyrrelse, mener hun.

– Håper Ronja tar kontakt

Langrennssjef Espen Bjervig er konfrontert med kritikken. Han sier:

– Vi er alltid interessert i å forbedre oss, og jeg håper derfor Ronja tar direkte kontakt med meg slik at vi kan få konkrete innspill på hvordan vi kan gjøre ting bedre neste gang, sier Bjervig og legger til:

– Tematikken rundt spiseforstyrrelser og gjennomføringen av praktiske økter der det lages mat, gjennomføres i samarbeid med Sunn Idrett på disse jentesamlingene, informerer langrennssjefen.

Om det svarer Ronja Håkenstad Evertsen til Dagbladet:

– Det er bare å sende kontaktinfoen min til Bjervig om han virkelig er interessert i forbedring, sier 21-åringen med et smil.

Hun legger til:

– Selv om noen er usikker på hva man burde spise og tenker at det kan være lurt å gå ned noen kilo for å spisse formen, betyr ikke det nødvendigvis at det trengs å skru på alle varsellamper, gå i krisemodus og diagnostisere en spiseforstyrrelse med en gang.

– Det må være rom for å snakke om kosthold og vekttap uten at det trenger å bli en stor sak ut av det. For det er en del av toppidretten. I tillegg syns jeg det alt for sjeldent blir snakka om hvordan man kan forebygge en spiseforstyrrelse, sier Ronja Håkenstad Evertsen.

REPORTASJE
ØYVIND GODØ
ogo@dagbladet.no
BERNT JAKOB OKSNES
bok@dagbladet.no
JORUN GAARDER
jga@dagbladet.no
JOHN RASMUSSEN
jor@dagbladet.no

REAGERER: Ronja Håkenstad Evertsen kritiserer Norges Skiforbund for hvordan de snakker med skiungdommen om ernæringsutfordringene i skisporten. Foto: Geir Olsen / NTB

TØFFE MOTBAKKER: Æresmedlem av FIS' medisinske komité, Inggard Lereim, mener at langrennssporten bør se på hvordan sporten kan unngå å favorisere «usunne lette kropper».
Foto: Stian Lysberg Solum / NTB

– REGELVERKET M

MÅ ENDRES

Den erfarne legen Inggard Lereim forteller at FIS' medisinske komité gang på gang har rapportert om ernæringsutfordringene i langrenn siste 30-40 år, uten at nødvendige tiltak har blitt gjort.

Jeg synes alle har gjort for lite her, både når det gjelder regelverk og anbefalinger. Vi er nødt til å gjøre mer med dette problemet som dere i Dagbladet har omtalt. Det gjelder oss alle, sier Inggard Lereim om utfordringene tilknyttet forstyrret spiseatferd og spiseforstyrrelser i langrenn som Dagbladet har avdekket fra 1978 og fram til i dag.

Lereim har vært en del av den medisinske komiteen til det internasjonale skiforbundet (FIS) i store deler av denne perioden, nærmere bestemt i 40 år fra 1980 i 2020. I dag er han æresmedlem i FIS' medisinske komité.

I nesten 40 år har FIS' medisinske komité jevnlig tatt opp ernæringsutfordringene i langrenn i komiteens rapporter, ifølge Lereim. I 2003 dokumenterte dessuten en FIS-rapport blant annet at langrennsløperne og skiskytterne hadde lavest beintetthet av alle idrettsutøvere i studien.

Nå mener den erfarne legen med 40 års bakgrunn i FIS –med Dagbladets ferske tall på bordet – at tiden er moden for å gjøre de tiltakene som aldri har blitt gjort på internasjonalt FIS-nivå.

– Hva bør gjøres?

– Vi må se på regelverket og den tekniske utviklingen av sporten. Hvis den tekniske utviklingen av for eksempel skihopping tilsier at man må ned på en usunn vekt, er det sporten det er noe galt med og ikke utøverne. Da må regelverket i sporten tilpasse seg en sunn natur – og ikke omvendt, sier Lereim til Dagbladet.

– Er vi der i langrennssporten nå?

– Ja, det tror jeg absolutt.

– Hvordan bør regelverket forandres?

– At man ikke har slike fordeler av å være usunn lett. I skihopping har man gjort noen endringer. De som sitter med makten, er de som lager regelverket og har det sportslige ansvaret. Man bør lage regelverket i langrenn slik at det ikke lønner seg å være usunn lett, mener Lereim, som er spesialist i kirurgi, ortopedi, samt idrettsmedisin.

FIS: Ikke blitt kontaktet med et slikt forslag

Dagbladet har konfrontert FIS med Lereims forslag om en regelendring i langrenn slik «at det ikke lønner seg å være usunn lett».

FIS skriver i en e-post til Dagbladet at dette er et «tema som bør tas opp til FIS langrennstekniske komité for behandling av en representant fra eksempelvis Norges Skiforbund.»

– Men så langt har ikke FIS blitt kontaktet med et slikt forslag, opplyser FIS til Dagbladet.

Du kan lese hele FIS' tilsvar lenger ned i saken.

Erik Røste, skipresident i Norges Skiforbund, er Norges representant i FIS-styret. Røste sier at norsk langrenn først må diskutere og konkludere før Skiforbundet eventuelt legger fram et forslag til endring i FIS-styret.

– Jeg tror det som har framkommet i høst, har vært en øyeåpner for oss alle. Jeg er enig med Inggard i at både medisinske spørsmål og tekniske spørsmål må diskuteres. Men det starter med en diskusjon i Norge før vi kommer med forslag internasjonalt, sier Røste til Dagbladet.

Varslet i 2003

Problemstillingen er ikke ny i internasjonal langrenn.

I en FIS-rapport publisert i november 2003 framkom det at 30-60 prosent av eliteutøvere har TRIAD (kvinnelig utøver-triade, som innbefatter lav energitilgjengelighet, tap av menstruasjon, og lav beintetthet).

Verst var det i langrenn, viste rapporten fra 2003. 57 prosent av dem hadde opplevd bortfall av menstruasjon. Langrennsløperne

SKI

KURS: Vil langrennssporten stake ut en ny kurs for å hindre at så mange sliter med forstyrret spiseatferd eller spiseforstyrrelser? FIS har ennå ikke mottatt noen konkrete forslag til endring, opplyser de. Foto: Fredrik Varfjell / NTB

«SYSTEMET ER SLIK AT DET ER DE SOM ER NÆRE UTØ

JOBBEN, IKKE DE SOM SITTER I EN KOMITÉ ET PAR GA

og skiskytterne hadde lavest beintettheten av alle idrettsutøvere i studien.

Tre år seinere, i en ny FIS-rapport, var delen om utbredelsen av TRIAD, og at den er høyest i langrenn, ekskludert fra rapporten.

Dagbladet har spurt FIS om denne 2003-rapporten førte til forebyggende tiltak eller fikk andre konsekvenser - og hvorfor dette innholdet ble tatt bort fra 2006-rapporten.

FIS svarer slik:

– Du refererer til rapporter som er nesten 20 år gamle, og dessverre har vi ikke den nødvendige informasjonen som strekker seg over nesten to tiår tilbake for å kunne svare på spørsmålene dine, svarer FIS i en e-post til Dagbladet.

– Har rapportert gang på gang

Lereim har i sine mange år i FIS' medisinske komité arbeidet mest med forebygging og behandling av skader, samt antidoping.

– Hvilke tiltak har FIS gjort tilknyttet ernæringsutfordringene i langrenn i løpet av dine år i FIS?

– Det har vært få tiltak sentralt i FIS – selv om det har blitt tatt opp av våre rapporter i den medisinske komiteen gang på gang siste 30-40 år. Det har kanskje ikke blitt vektlagt nok, verken av FIS-styret eller oss i den medisinske komité, erkjenner Lereim.

– Hva innebærer det at dere har rapport om spiseproblemene gang på gang?

– Det betyr at vi har gjort resten av skimiljøet oppmerksomme på problemstillingen, at skiforbundene må følge nøye med og er blitt bedt om at det må tas tak i de enkelte skinasjonene om noen blir syke/er i ubalanse, sier han.

Dagbladet har konfrontert FIS med dette. FIS svarer at Lereim peker tilbake på flere tiår gammel informasjon som de ikke har kjennskap nok til å besvare i dag.

– Vanskelig å få gjennomslag i FIS

Lereim erkjenner:

– Det har blitt diskutert mange ganger, men helt klart ikke nok. Vi i medisinske komité kunne mast mer om det enn vi har gjort. Men når vi ikke har myndighet, men bare tilrådningsrett, er det vanskelig å få til en endring. Systemet er slik at det er de som er nære utøverne som må gjøre jobben, ikke de som sitter i en komité et par ganger i året.

– I hoppsporten har det vært enklere å ta tak i det, siden det har vært konkret og mer avgrenset problemstilling. Regelendring kan endre mer i hopp enn langrenn, mener Lereim.

Lereim forteller at FIS' medisinsk komité har flere ganger opplevd at de har kommet med helsemessige anmodninger før det har blitt vedtatt.

– Det kan være en tålmodighetsprøve, når man mener å vite at man har rett, forteller han.

– De sportslige politiske lederne må lytte til de mer spesiell fagkompetanse. Konklusjonene til disse burde blitt viet mer oppmerksomhet i mange internasjonale særforbund, sier Lereim til Dagbladet.

– Hvordan fungerer denne prosessen?

– Medisinsk komité har gitt mange innspill til de tekniske komiteer som det er vanskelig å få gjennomslag for. Vi har bare tilrådningsrett, ikke vedtektsrett. Alle våre forslag går til administrasjonen og så til styret. Hvis ikke de forslagene går videre fra administrasjonen, kan de forsvinne. Det har sikkert forekommet at våre anbefalinger ikke er funnet å være gode nok.

– Hvilke tiltak bør langrennssporten gjøre nå for å bekjempe ernæringsutfordringene?

– En årvåken oppfølging av utøverne av helsepersonell og trenere må vi forvente, men detaljer i selve regelverket må diskuteres nærmere, presiserer Lereim.

Klar beskjed til FIS

NIH-professor Jorunn Sundgot-Borgen er enig med Lereim.

– I hvilken grad mener du FIS lytter til fagekspertisen og tar slike helsespørsmål på alvor?

– Vår erfaring er at det sitter veldig langt inne å skulle gjøre endringer. Når det foreligger god dokumentasjon på at for eksempel utstyr bidrar til alvorlige skader, har de vist evne til å gjøre endringer som kan bidra til å forebygge skader. Utfordringen med spiseforstyrrelser er blant annet at det per i dag ikke finnes studier som kan dokumentere at deltagelse i en spesifikk idrett er ene og alene årsaken til utvikling av en spiseforstyrrelse, sier hun til Dagbladet.

– De studiene vil vi heller aldri få i og med at det ikke ville være etisk akseptabelt å designe og gjennomføre slike forskningsstudier. Dermed må FIS og andre særforbund forholde seg til det som foreligger av data per i dag - og det skulle være tilstrekkelig! mener Sundgot-Borgen, som legger til at da Lereim satt i FIS' medisinske komité, «gjorde han en uvurderlig innsats når det gjalt villigheten til endringer som skulle bidra til å ivareta utøvernes helse.»

VERNE SOM MÅ GJØRE ANGER I ÅRET.»

INGGARD LEREIM

ØNSKER ENDRING: – Man bør lage regelverket i langrenn slik at det ikke lønner seg å være usunn lett, sier Inggard Lereim. Han har 40 års bakgrunn i FIS' medisinske komité. Foto: Håkon Mosvold Larsen / NTB

SKIPRESIDENT I FIS: – Jeg tror det som har framkommet i høst, har vært en øyeåpner for oss alle. Men det starter med en diskusjon i Norge før vi kommer med forslag internasjonalt, sier skipresident og FIS-medlem Erik Røste. Foto: Bjørn Langsem

Lereim tror Dagbladets funn om forstyrret spiseatferd og spiseforstyrrelser i langrenn og skiskyting i Norge, også vil gjelde i andre nasjoner om tilsvarende undersøkelser gjøres der.

– Jeg er helt sikker på at funnene dere har belyst i Norge, ikke er noe særtilfelle og at det er omfattende utfordringer også i andre skinasjoner, sier han og legger til:

– Jeg skulle ønske at internasjonal idrettspresse kunne bli like interessert i dette som dere er. Oppmerksomhet rundt et problem bruker å hjelpe. Jeg er ganske sikker på at belysningen som Dagbladet har bidratt med her, hjelper mange utøvere og trenere til bedre kunnskap, sier lege og professor Lereim.

Dette svarer FIS

Dagbladet har vært i kontakt med tyskeren Dr. Hubert Hörterer, som i dag er topplederen i FIS' medisinske komité.

«Tusen takk for din interessante henvendelse, men som vanlig i FIS må jeg først henvise deg til vår kommunikasjonsavdeling», svarer Hörterer.

Når Dagbladet videresender forespørselen via mellomleddet i FIS' kommunikasjonsavdeling, svarer FIS:

– FIS tar alle helserelaterte problemer som påvirker utøvere svært alvorlig. FIS holder seg orientert om medisinske studier knyttet til idrettsutøvers helse, i tillegg til å holde kontinuerlig kontakt med internasjonale lagledere på tvers av alle FIS-disipliner og nasjoner for å opprettholde en åpen dialog om eventuelle medisinske problemer som de føler påvirker idrettsutøverne deres, svarer FIS i en e-post.

Dagbladets spørreundersøkelse fra i år, blant skielever på videregående skoler og tidligere topp 30 i Norgescupen i langrenn, viser at 1 av 3 langrennsjenter sliter med vanskelige tanker rundt mat og kropp.

– Tysklands landslagstrener Peter Schlieckenrieder foreslår at langrenn bør innføre en BMI-grense. Hvordan forholder FIS seg til dette forslaget?

– FIS' medisinske komité har en åpen dialog med det internasjonale FIS-samfunnet, og hvis dette er en anbefaling fra det overordnede fellesskapet, vil det bli diskutert i FIS' medisinske komité for implementering. Men så langt har ikke FIS blitt kontaktet med et slikt forslag, svarer FIS.

– Inggard Lereim mener at vi bør endre regelverket og da antakeligvis løypeprofilene, slik at det ikke favoriserer usunne tynne utøvere. Hva synes FIS om det?

– Prosessen for et slikt forslag, blir som beskrevet i forrige e-post, svarer FIS og henviser til svaret på Schlieckenrieder-spørsmålet.

– Må tørre å ta debatten

Skipresident i Norges Skiforbund Erik Røste, som også sitter i FIS-styret, sier:

– Vi må tørre å ta alle debatter. Norge som en stor og dominerende skinasjon har et ansvar for å foreslå endringer vi mener er riktige og nødvendig. Hvis det er medisinske spørsmål, foregår diskusjonen i den medisinske komiteen. Er det tekniske spørsmål, er det i langrennskomiteen, sier Røste til Dagbladet.

Han henviser videre til intervjuet han ga i Dagbladet 14. november:

Dagbladet har vært i kontakt med Vegard Ulvang, leder av langrennskomiteen i FIS, men han opplyser at han ikke ønsker å la seg intervjue av Dagbladet. Heller ikke FIS-president Johan Eliasch, som overtok vervet fra Gian Franco Kasper i sommer, har besvart Dagbladets spørsmål.

FAKTA

BMI-GRENSE

- Det var bildet av den tyske stjernehopperen Sven Hannawald - utsultet og radmager - som fikk alarmen til å gå og igangsatte prosessen som førte til en BMI-grense i hoppsporten i 2004.
- Da samlet sporten seg om et regelverk med en BMI-grense (kroppsmasseindeks) som skulle beskytte hoppernes helse.
- I 2011 økte Det internasjonale skiforbundet (FIS) grensen fra 19 til 19,5 på BMI-indeksen. I dag er kravet til BMI for å konkurrere i hoppbakken 21. Fra og med 2018 har utøverne blitt veid uten sko og hjelm. Om man ikke oppfyller kravene, kappes skiene.

REPORTASJE
ØYVIND GODØ
ogo@dagbladet.no
BERNT JAKOB OKSNES
bok@dagbladet.no
JOHN RASMUSSEN
jor@dagbladet.no
JORUN GAARDER
jga@dagbladet.no

EN SYK SKI-NASJON

«Kan jeg dø, liksom?»

Midt under ski-VM i februar i år, mens de beste norske løperne går for gull og nasjonen heier, sitter ei 15 år gammel langrennsjente et sted i Norge og skriver til tjenesten ung.no.

Hun skriver at hun spiser minimale 500 kalorier om dagen, at hun har mistet menstruasjonen, fryser og er veldig sliten. Og at hun har begynt å spise en del mindre.

For, som hun legger til:

«Jeg føler at jeg må bli tynnere får å gå fortere på ski.»

Jente 15 år: Jeg spiser lite for å gå ned i vekt, fryser og er veldig sliten.

Hei! Har hatt et ganske anstrengt forhold til trening og kropp osv i det siste. Er veldig redd får å legge på meg å ønsker å gå ned i vekt. Jeg tenker hele tiden på at folk synes jeg er feit osv. Har begynt å spise en del mindre å teller kalorier. Spiser rundt 500 om dagen, er det får lite? Tror jeg har mistet menstruasjonen, fryser en del og er veldig sliten. Trener hver dag å driver med langrenn, å har lyst å bli god. Men jeg føler at jeg må bli tynnere får å gå fortere på ski. Synes at jeg tenker litt får mye på mat å hva jeg skal spise osv. Jeg vet ikke helt hva jeg skal gjøre videre.

– Veldig bekymret

En sykepleier med ekspertise på spiseforstyrrelser svarer den 15 år gamle jenta direkte på ung.no:

«Jeg blir veldig bekymret for deg og vil at du skal spørre foreldrene dine om hjelp. Det kan hende at du holder på å utvikle en spiseforstyrrelse (...) Du har klare tegn på at kroppen din ikke har det bra og det er viktig at du får hjelp raskt», åpner fagpersonen svaret med.

Jenta blir bedt om å ta kontakt med helsevesenet for en undersøkelse. Videre skriver sykepleieren:

«Du spiser altfor lite og må ikke trene nå som kroppen din er så sliten(...) Kroppen din trenger næring for å bygge seg opp igjen. Du vil ikke kunne prestere på ski når du spiser så lite. Dette går også utover hjertet ditt som vil slå svakere og orke mindre.»

Men dette er bare starten.

En annen 15-åring skriver i et innlegg om at hun aldri har følt seg tynn nok til å være langrennsløper, fordi de andre jentene alltid har vært tynnere enn henne.

Til slutt har dette utviklet seg til en spiseforstyrrelse, mistenker jenta. Hun beskriver et måltidsregime med minimalt med mat. Til slutt i innlegget spør hun:

«Kan jeg dø, liksom?»

Jente 15 år: Hvor farlig er det egentlig å spise lite, gå ned i vekt og trene mye?

Hei, Jeg trener hver dag og av og til 2 ganger om dagen. Problemet mitt er at jeg

om?»

Nettsjokket: Dagbladet fant en lang rekke innlegg fra svært unge, spiseforstyrrede langrennsløpere på forum og nett-tjenester. Psykologer uttrykker stor bekymring.

BEKYMRINGSFULLT: **Dette er eksempler på hva unge skijenter skriver på nettet.**

- ALVORLIG: **- I noen av beskrivelsene her kan en bli bekymret for at kroppen lider av alvorlig underernæring, sier psykolog Ingrid Solem Ingebrigtsen i spiseforstyrrelses-enheten i Bærum barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikk (BUP). Hun har gått gjennom alle innleggene. Foto: Privat**

- TRIST: **Barne- og ungdomspsykiater Trude Fixdal mener det er trist å lese alle innleggene. Hun mener foreldre har et ansvar. - En del a dem har svært høye forventninger til barnas prestasjoner, sier hun. Foto: Christian Tunge / Tidsskriftet, Den Norske Legeforening**

tror kanskje jeg har en spiseforstyrrelse. Jeg har aldri følt meg tynn nok til å være langrennsløper siden de andre jentene alltid har vert tynnere og bedre enn meg. Så etter jul startet jeg å slanke meg. Gikk raskt bed fem kilo. Jeg prøvde i en periode å spise mer og jeg gikk litt opp i vekt og da klikket det fullstendig for meg. Spesielt de 3 siste ukene har jeg spist veldig. Til frokust spiser jeg et halv eple, lunsj: 30-40 gram gullerot, eller tomater, kommer hjem fra skolen spiser jeg enten andre halv del av eplet eller litt grønnsaker, middag: en minimal porsjon og spiser som oftes alene og kveldsmat: litt frukt/et halvt knekkebrød med ost og skinke. Jeg lurer bare på hvor farlig dette egt er? Siden jeg trener så mye liksom. Hadde en periode på ca 2-3 mnd der jeg spiste nesten så lite som dette, så spiste jeg litt mer og nå lite igjen. Jeg er 172. cm høy og veier rundt 55. Kan jeg dø liksom?

Igjen skriver representanten fra ung.no om sin store bekymring for jenta når den leser hvor lite hun spiser.

«Det kan bli veldig farlig å holde på slik du gjør. Fortsetter du kan du få i deg så lite næring at det går utover hjertet ditt og de indre organene», svarer fagpersonen, blant annet.

Ned i 12-årsalderen

For noen måneder siden begynte Dagbladet å saumfare innlegg på nettforum, som en del av arbeidet med den undersøkende serien «En syk skinasjon».

Vi skulle ikke lenger enn til Barne-, ungdoms- og familiedirektoratets egen portal ung.no for å finne flere alvorstunge innlegg fra unge langrennsløpere.

Ung.no og Buf.dir. har godkjent bruken av alle innleggene i denne reportasjen.

Bare på denne spørretjenesten har Dagbladet funnet over 30 innlegg fra unge langrennsløpere med åpenbare spiseforstyrrelser, forstyrrede spisemønster og bekymringer for vekt - de fleste postet de siste to åra.

Noen av barna som skriver inn, de fleste jenter, er bare 12, 13 og 14 år gamle.

I søket etter flere innlegg, kommer Dagbladet over flere dramatiske beretninger. Som denne:

Jente 16 år: Jeg har gått ned i vekt, elsker å trene, men hater mat

Hei! Jeg er en jente som snart fyller 16 år og jeg er en veldig aktiv person. Satser hardt på langrenn og trener mellom 2-4 timer hver dag og har sjelden hviledager. Jeg elsker å trene men hater mat! Maten har det siste året blitt min værste fiende og jeg får veldig dårlig selvbilde og samvittighet når jeg spiser, føler liksom ikke jeg trenger maten siden jeg er feit.... Når jeg gikk på vekta i dag veide jeg 53,7kg og den viste at jeg hadde en fettprosent på 15,6. Er det normalt? Hva er egt normal fettprosent for jenter på min alder? PS kom ➜

EN SYK SKI-NASJON

➔ *veldig tidlig i puberteten så er liksom nesten ferdig utvokst. Har ikke hatt mensen på 7mnd.. har kalde hender og føtter hele tiden, røyter veldig mye og får oppblåst mage hver gang jeg spiser noe selv om det ikke er mye. Før jeg begynte å slite med mat veide jeg 60 kg. Må jeg legge på meg så mye får å få tilbake mesen? Hjelp!!! Jeg er veldig forrvirra og nesten litt bekymra for meg selv... tenker på mat, vekt og kalorier hele tiden!*

Fagfolk svarer

Tjenesten til ung.no er et tilbud til barn og unge som vil stille spørsmål om tema som opptar dem.

Fagfolk gir svar til samtlige som skriver inn. Innen spiseforstyrrelser og ernæring, er det ernæringsfysiologer, sykepleiere med ekspertise på spiseforstyrrelser og helsesykepleiere som svarer.

Det finnes mange innlegg fra idrettsbarn - og ungdom - som tilhører andre idretter enn langrenn. Men særlig de siste to åra er det en tydelig opphopning av unge langrennsutøvere som skriver inn, observerer Dagbladet.

Det er også bemerkelsesverdig mange innlegg fra utøvere i turn.

Innleggene over er bare tre av en lang rekke fra unge langrennsløpere med spise-utfordringer. En av dem forteller om store treningsmengder, bortfall av menstruasjon og en følelse av å være «tjukk hele tiden».

Dagbladet har forelagt to eksperter på spiseforstyrrelser innleggene fra langrennsbarna og ungdommene. En av dem er Ingrid Solem Ingebrigtsen i spiseforstyrrelses-enheten i Bærum barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikk (BUP).

– Å bli rammet av en spiseforstyrrelse kan ha alvorlige kroppslige konsekvenser, og det kan være livsfarlig å utsette kroppen for alvorlig undervekt. I noen av beskrivelsene her kan en bli bekymret for at kroppen lider av alvorlig underernæring. I ytterste konsekvens klarer ikke hjertet å opprettholde sin funksjon. I slike tilfeller må pasienten legges inn på sykehus, forteller hun.

Psykologen uttrykker særlig bekymring for barna og ungdommene bak noen av ytringene hvor de beskriver en rask vektnedgang.

– Dette er en svært alvorlig påkjenning for kroppen og vil ofte kreve kontroll på sykehuset. Noen av ytringene beskriver en kropp i sparebluss: hender og føtter er kalde, kroppen fryser, håret faller av, menstruasjon uteblir, svimmelhet, lite energi, kroppslig behåring og dårlig hud. Kroppen har i slike tilfeller nok med å besørge de vitale organene, forklarer hun.

Minst ett av av langrenns-barna forteller også om at hun har fått treningsforbud av foreldrene og barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling etter å ha fått anoreksi.

Jenta føler at livet ikke er verdt å leve, fordi hun nå frykter å gå opp i vekt.

Jente 15 år: Jeg trener mye, har spiseforstyrrelse og får ikke tid til å jobbe med det

Hei! Jeg føler for det første at hverdagen min er stappfull av alt mulig og at jeg har sykt mye å gjøre hele tiden... satser på langrenn og prøver å kombinere det med masse skolearbeid og i tillegg få vere litt med venner. Det som er en stor utfordring for meg er at jeg prøver å bli «frisk» fra en spiseforstyrrelse som jeg fikk i februar. Har aldri vert alvorlig undervektig men gikk ned 8 kilo tilsammen, mista mensen (har den fortsatt ikke) og fikk en del andre tegn, så var helt på grensen til å bli diagnostisert med anoreksi. Jeg merker at det er vanskelig å konsentrere meg om å få i meg nok mat og jeg føler meg tjukk hele tiden....føler heller ikke at jeg på en måte får tid til å jobbe orntlig med meg selv og derfor er jeg redd for at jeg fort begynner å slutte å spise igjen..... hva burde jeg gjøre? Trener forresten mellom 12-16 timer i uka så trenger veldig mye mat.

Jente 13 år: Jeg har anoreksi og får ikke trene, mister jeg alle musklene mine og får dårlig kondis nå?

Hei jeg har anoreksi, har vert innlagt på sykehus, er undervektig. Eg må spise etter ein kostliste og ikkje verre i aktivitet til eg har fått ein normal vekt har mamma og pappa og ein lege på bup bestemt. Det gjør meg veldig lei meg. Eg eg ein jente som elsker å vere aktiv og gå masse på langrenn. Eg hadde nesten tenkt til å satse på det. Men nå er det veldig lenge siden eg har fått trent og eg føler at eg blir i dårleg form. Eg får jo ikkje lov til å trene ennå. Så eg lurte på om eg ville miste musklene mine, få dårlig kondis, få masse fett på kroppen og bli i elendi form av å gå opp mykje i vekt? Eg føler at livet ikke er verdt å leve sånn son eg har det og det har blitt eg føler meg helt elending.

– Som en 3. verdenskrig

Å snu utviklingen, sier psykolog Solem Ingebrigtsen, kan være krevende.

– Noen sammenlikner sykdommen som å ha en 3. verdenskrig inne i hodet. En slik krig kan ikke vinnes alene, og en trenger profesjonell hjelp, sier hun.

Mange med spiseforstyrrelser er ambivalente til behandling, fordi de frykter vektoppgang. Det er ofte en del av det kliniske bildet, sier psykologen.

Men innleggene forteller også om unge langrennsløpere som er «livredd» for å bli gjennomskuet.

En av ski-jentene skriver fra en langrenns-samling. Hun innrømmer at hun aldri burde vært der siden hun er så syk av spiseforstyrrelse.

Jente 15 år: Har en spiseforstyrrelse og er redd for å bli avslørt.

Hei! Akkurat nå er jeg på en langrennsamling med mange andre som kanskje skal begynne på samme skigymnas til neste år. Jeg har en spiseforstyrrelse og føler meg veldig låst i den situasjonen jeg er i. Jeg spiser nærmest ingenting om dagen og trener mellom 2-4timer hver dag! (også når jeg er hjemme). Mamma og pappa vet at jeg har slitt men ikke at jeg fortsatt sliter. Har holdt på siden desember i fjor og har ikke hatt mensen heller siden januar. Aner ikke hva jeg veier akkurat nå men skal til legen på kontroll på onsdag og jeg er livredd for at jeg kommer til å bli avslørt! Men nå er på samling og vet at jeg egentlig ikke burde være her i det hele tatt. Kroppen min verker! Jeg har vondt over alt! Har hodepine hele tiden og føles ut som jeg skal svime av på hver økt! Hvordan skal jeg holde ut her! Har ikke lyst til å si det til noen fordi jeg er redd for å bli sendt hjem...

En 14 år gammel anorektisk jente som driver både med løping og langrenn, åpner opp om at hun ikke orker å veie seg - av frykt for å få panikk.

– Føler seg feit

Noen av innleggene er fra barn ned i 12-årsalderen. Her kan man blant annet lese beretningene til en 13-åring:

Føler meg feit når jeg trener med de andre som går på langrenn

Hei, jeg er en jente på 13. Jeg trener 3-4 ganger i uka, jeg går på langrenn og mange av jentene i kretsen min trener mye mer enn meg! De fleste har Sixpack eller veier rundt 37-39 kg. Men jeg veier rundt 42-43 og jeg føler meg feit når jeg trener eller er med dem! Men det kan jo Hansen siden jeg er litt høyere enn de, men jeg vet ikke

Prestasjonsvekt

Mange av innleggene, registrerer Solem Ingebrigtsen, kommer fra unge langrennsutøvere der mange beskriver intensiv trening og ønske om vektnedgang utifra et ønske om å prestere.

– Det er veldig krevende å utsette kroppen og psyken for en slik «prestasjonsvekt». Jeg blir bekymret for ungdom som opplever et slikt press uten gode nok støttespillere. Det er lett å falle ned på feil side, sier hun.

Barne- og ungdomspsykologen mener en må sette krav til holdninger, kultur, trenere, opplæring og kunnskap i treningsmiljøene og i institusjonene.

– Trist

Også Trude Fixdal, avdelingleder hos Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinik Oslo Vest, med god kjennskap til langrennsmiljøet, reagerer:

– Det er trist å lese alle innleggene og spørsmålene, og det støtter vel opp under det dere har dokumentert i serien deres, sier hun.

Spesialisten i psykiatri er bekymret av flere grunner, sier hun:

– Jeg er redd for at problemet likevel ikke tas så alvorlig som det bør. Jeg hører fra kilder i langrennsmiljøet at flere trenere egentlig ikke bryr seg så veldig, verken med tanke på mat eller andre tegn til spiseforstyrrelse som tap av menstruasjon.

– Foreldre med stort ansvar

Men psykiateren peker ikke bare på trenere, men på mødre og fedre:

– Jeg håper at Dagbladets funn og serie kan bidra til at foreldre og trenere kanskje tar en ekstra prat med jenter som satser på langrenn. Jeg mener at foreldre også har et stort ansvar i alle disse sakene. En del av dem har svært høye forventinger til barnas prestasjoner, erfarer hun.

Men også sentralt i idretts-Norge mener hun det bør tas større grep:

– Veien til norske VM-og OL-gull i langrenn er brolagt med anorektiske og spiseforstyrrede jenter – og gutter, sier hun.

Fixdal merker seg også dette mønsteret ved barna og ungdommene som skriver inn:

– Det kommer fram av flere av innleggene at de har synlig vekttap og endret forhold til trening og mat, og det er rart hvis det ikke har vært plukket opp av voksne rundt dem. Både foreldre og trenere har ansvar for å si fra når en jente går ned 10 kilo i en periode av livet der hun skal vokse, sier hun.

I tillegg synes hun noen av treningsdosene de unge beskriver er veldig høye

– To til fire timer daglig, to økter pr dag som 15-åring, må være altfor mye. Kroppen skal ha tid til å absorbere all treningen. Kan hende er dette noe de unge holder på med selv, men trenere og foreldre burde sette grenser, sier Fixdal, som forteller om stor pågang av ungdom med spiseforstyrrelser.

En konsekvens av å spise lite over tid er at magesekken krymper, forklarer psykolog Solem Ingebrgtsen.

– Denne utvides når det kommer mer mat. Men dette kan føles ubehagelig eller kvalmende. Jeg pleier å fortelle enkelte av mine pasienter at måltider må ses på som en jobb. En mangler kanskje matlyst, men de har en jobb å gjøre!

En jente bak et annet innlegg forteller at hun har gått ned ca ti kilo på tre måneder, og at hun intenst teller kalorier. En annen sier hun sliter med tanker om mat og vekt hele tiden. En tredje uttrykker stor bekymring for langrenns-venninnen sin.

– Redde

Solem Ingebrigtsen råder ungdom til å kontakte venners foreldre om de er bekymret for venninnen sin.

– Det er fint at venner passer på hverandre, men spisevansker er alvorlig. En venninne skal ikke gå med ansvaret for en slik bekymring. De fleste foreldre vil bli takknemlige for å få vite, sier hun, men understreker:

– Noen ungdommer ønsker ikke at foreldrene involveres i behandlingen. Noen ganger kan det skyldes en frykt for å bli frisk. Mange foreldre føler seg maktesløse, redde og slitne. Andre har ikke forstått alvoret. De fleste trenger veiledning og kunnskap for å kunne gi god støtte. Forskning viser at god foreldrestøtte gir en raskere tilfriskningsprosess.

Selv om de aller fleste som skriver inn er jenter, finner vi også innlegg fra gutter, som det går fram her:

Gutt 15 år: Jeg har blitt overfokusert på mat og trening, hvordan komme ut av det? Har alltid likt trening, men har i det siste blitt mer opptatt av trening, kropp, vekt og mat. Føler at det tar over hverdagen min. Er ca 180cm høy og veier 60kg, og har synlige/markerte muskler på hele kroppen. Jeg trener hver dag (langrenn/fotball og på treningssenter), og føler veldig på at jeg er sliten og at jeg presser meg for hardt. Det gjør vondt, men jeg klarer ikke å ta pauser, er så redd for å bli utrent og være i dårlig form og føler jeg må trene mer enn jeg gjør. Har også begynt å fokusere mye på mat fordi jeg er redd for å legge på meg, har kuttet ut alt av sukker og annen usunn mat, og spiser mindre måltider enn det jeg egentlig trenger. Jeg har ikke så mye matlyst lenger. Jeg blir alltid kvalm når jeg spiser så jeg orker liksom ikke å spise. Hvordan kan jeg endre på dette? Hva er galt med meg?

Psykolog Solem Ingebrigtsen, sier at de som rammes av en spiseforstyrrelse har en overopptatthet av mat og kropp.

– Tanker, følelser og handlinger omkring mat, vekt, figur, kalorier har i stor grad tatt over livet til barna og ungdommen. En velger for eksempel å ikke bli med på kino fordi en blir redd for å eksponeres for eller føle seg presset til å spise popcorn eller godteri. En velger bort venne-treff i frykt for å bli servert mat, en unngår noen venner fordi en synes de er tynnere enn seg selv, sier hun - og slår fast følgende:

– En sulteforet hjerne er en traumatisert hjerne. Personen mister evnen til å reflektere, blir rigid og tvangsmessig. Hun eller han opplever svekket kapasitet til konsentrasjon og utholdenhet. Hjernen forstyrres av tilbakevennende tanker om mat og spising. Mange opplever irritasjon, og oppleves som selvfokuserte og mindre sosiale.

I en slik tilstand, sier psykologen, er det vanskelig å foreta gode avgjørelser om egne behov, og noen blir prisgitt at støtteapparatet reagerer.

Barne- og ungdomspsykolog Solem Ingebrigtsen ser lyset i mørket:

– Det er heldigvis god hjelp å få, og vi vet en del om hvordan bistå barn og ungdom og deres familier som er rammet av en spiseforstyrrelse. Jo kortere sykdomsforløp, jo mindre sjanse for kronifisering eller tilbakefall av sykdommen, sier hun.

Hun understreker at det også er viktig å gi foreldrene god veiledning i hvordan de kan trygge de unge i matsituasjoner.

Psykologen forteller at karaktertrekket «perfeksjonisme» er en sårbarhetsfaktor for utvikling av en spiseforstyrrelse.

– En kan tenke seg at det er en del av disse som tiltrekkes idrettsmiljøet. De er vant til å drive seg hardt, vant til å få gode resultater. De er viljesterke og ambisiøse. Men ungdommer er svært sårbare og kan bli for gode til optimalisere, som kan gå på bekostning av å opprettholde en sunn kropp, sier hun.

I denne reportasjen har vi publisert langrenns-innlegg. Men Dagbladet har som nevnt funnet flere liknende innlegg fra barn og unge som driver andre idretter, spesielt innen turn, og en del innen håndball.

Dagbladet har forelagt Norges Skiforbund fire spørsmål i forbindelse med denne saken.

Utviklingssjef Brit Baldishol har ikke ønsket å svare på de enkelte spørsmålene, men svarer følgende på Dagbladets henvendelse:

– Som vi har kommunisert tidligere er vårt fokus forebyggende holdninger og opplæring rundt ernæringsproblematikken, åpner hun.

Utviklingssjefen viser også til en fersk oversikt fra Norges Skiforbund Langrenn fra november 2021, som forklarer hva forbundet gjør «for å øke kompetansen rundt ernæring, helse og spiseproblematikk.»

– Vi er avhengig av samarbeid med Sunn idrett og det offentlige tilbudet der dette er nødvendig. Vi evaluerer alle våre tiltak og prosesser, også rundt dette temaet, sier Baldishol, som avstår fra å svare på om hun er bekymret eller overrasket over at flere svært unge langrennsløpere skriver om spiseproblemer på nett-tjenesten ung.no.

– Det er ikke rimelig å kommentere anonyme sitater, sier Norges Skiforbunds representant.

BERNT JAKOB OKSNES
bok@dagbladet.no
JOHN RASMUSSEN
jor@dagbladet.no
JORUN GAARDER
jga@dagbladet.no
ØYVIND GODØ
ogo@dagbladet.no

SKI

ANALYSERTE PRØVENE: Overlege Per M. Throsby ved Hormonlaboratoriet ved Aker sykehus.

SPI

Flere langrennsjenter har hormonverdier i blodet som man ser ved spiseforstyrrelser eller overtrening. Det fastslår Hormonlaboratoriet på Aker sykehus, som har analysert blodprøver på oppdrag for Dagbladet.

Alt i alt har vi funnet åtte av 20 prøver hvor det er forstyrrelser som kan relateres til spiseforstyrrelser eller stress, sier overlege Per Medbøe Thorsby ved Hormonlaboratoriet på Aker sykehus i Oslo.

Han betegner funnet som høyt.

I forlengelsen av spørreundersøkelsen Dagbladet gjennomførte blant Norges beste juniorløpere i langrenn mellom 2016 og 2019, spurte vi deltakerne om de ville avlegge en blodprøve for å måle hormonbalansen i kroppen, anonymisert.

I samråd med nasjonale og internasjonale eksperter, har Dagbladet inngått en avtale med Hormonlaboratoriet om å analysere blodprøvene for kjønnshormoner, veksthormoner, stoffskiftehormoner, fettvevshormoner og for insulinproduksjon. 14 jenter og seks gutter i alderen 18 til 25 år avla blodprøver i Dagbladets undersøkelse.

– Problem

Overlegen mener resultatene er oppsiktsvekkende.

Blant jentene som tok blodprøver, hadde fire av de 14 det Thorsby kaller for «klassiske utslag» av spiseforstyrrelser eller overtrening. Ingen av guttene hadde spesielle utslag i disse hormonanalysene.

– Dette syns jeg er et høyt tall, konkluderer han – og fortsetter:

– Det vi har oppdaget hos disse fire var en nedregulering av eggstokker. Dette er helt typisk for det vi ser ved stress, spiseforstyrrelser, slanking eller overtrening, forteller Thorsby.

Hypofysen hemmer her produksjonen av kjønnshormoner, og da viser det seg i blodprøvene. Hypofysen er hjernens hormonsenter – som styrer kroppens vekst og utvikling.

– De viser at spiseforstyrrelser fortsatt er et problem i langrennssporten. Nå vet

BLODPRØVER TYDER PÅ SPISEFORSTYRRELSER

ikke jeg hvilket nivå disse utøverne er på, men jeg gjetter på at dette foregår langt ned både i nivå og i aldersklasser. Signaleffekten i idretten er veldig kraftig, sier Thorsby.

Han tar forbehold om at utenforstående forhold, som for eksempel p-pillebruk, kan påvirke resultatene.

Annet urovekkende funn

Likevel er det flere funn som underbygger konklusjonen i blodprøveanalysen:

– Vi målte også fettvevshormonet leptin, og også der er det fire stykker som har ganske lave verdier. Jeg forutsetter at disse utøverne er veldig slanke. Vi vet ingenting om vekten til disse, men de lave leptin-verdiene sier noe om at vekta er presset ganske langt ned, sier Thorsby.

Overlegen mener leptin-funnet utfyller bildet – når man ser dette på toppen av den lave produksjonen av kjønnshormoner.

Totalt er det åtte av 20 blodprøver hvor det er hormonforstyrrelser som kan knyttes til spiseforstyrrelser eller energiunderskudd, oppsummerer eksperten ved Hormonlaboratoriet ved Aker sykehus, som også er en del av Oslo universitetssykehus.

– Grunnen til at vi har målt akkurat de nevnte hormonene, er at vi vet fra studier at kraftig fysisk anstrengelse og sult fører til at sentralnervesystemet eller hypofysen skrur seg av. Da vil man få en nedregulering av blant annet eggstokker og stoffskifte, forklarer Thorsby.

– Bør forskes på

Thorsby forteller at det er svært avansert teknologi som er brukt i analysen av hormonprøvene.

Han mener hormonanalysene Dagbladet presenterer i dag, bør sette i gang mer forskning innen idretten selv på problemet med spiseforstyrrelser og forstyrret spiseatferd.

Det blir understreket at 20 prøver er et lite utvalg, men prosjektet bør danne et godt utgangspunkt for videre forskning, påpeker overlegen.

– Som en pilot viser dette at problemet fortsatt er der i langrenn og i idretten, og dette skriker etter mer forskning. Jeg håper idretten tar seg tid og råd til å gjennomføre det, sier Thorsby.

Britisk lege reagerer

Dagbladet har forelagt resultatene av undersøkelsen for Dr Nicky Keay, en ➜

SKI

av Storbritannias største kapasiteter på hormonfeltet innen sport. Hun har 30 års bakgrunn med idrett og hormonsykdommer og er æresdoktor ved University College London og Durham University.

Hun er enig med overlege Thorsby:

– Ja, dette er et høyt antall kvinnelige idrettsutøvere med indikasjoner på at hormonaksene fra hypotalamus-hypofysen er nedregulert, mener hun.

Hypotalamus er delen av hjernen som styrer kroppens energibalanse og kroppsvekt.

Keay utdyper:

– Spesielt for unge kvinner, hvor du håper og forventer å ha gode nivåer av disse hormonene som er så viktige for helse og ytelse, er dette høyt, mener hun.

– Regulerer appetitten

Også Keay synes funnet med at fire stykker også er ganske lave på leptin, sier en del. Flere studier har konkludert med at lave leptin-konsentrasjoner kan oppstå som en konsekvens av negativ energibalanse og spiseforstyrrelser. Når kroppsfettlagrene går ned, faller også leptinnivået.

– Leptin produseres fra fettvev og har en rolle i å regulere det kvinnelige hormonsystemet. Kvinnelige utøvere som har lav energitilgjengelighet, med lave nivåer av fett, vil ha reduserte nivåer av leptin som bidrar til nedregulering av den kvinnelige hormonaksen, forteller Keay.

Hun forklarer:

– Leptin spiller potensielt også en rolle i appetittreguleringen. I en situasjon med lav energitilgjengelighet, i tillegg til at leptinet avtar, øker sulthormonet ghrelin. Hos de med restriktive spiseforstyrrelser økes ghrelin, men siden dette signalet til å spise ignoreres, er det vanskelig å korrigere matingssignalene, forklarer Keay.

Kan ha alvorlige konsekvenser

Den britiske legen forklarer hva hormonnivåer blant idrettsutøvere kan si oss.

– Målingen av hormoner fra blodprøver indikerer om en idrettsutøver har en god balanse mellom treningsbelastning, ernæring og restitusjon. Resultatene fra hormonprøvene kan også identifisere områder som må behandles medisinsk eller gjennom en endring i atferd, sier hun.

Keay snakker også om de kortsiktige og langsiktige konsekvensene av de hormonelle forstyrrelsene blant utøverne.

– På kort sikt forårsaker lav energitilgjengelighet ulike menstruasjonsforstyrrelser. Langvarige lave østrogennivåer har også en negativ innvirkning på beinhelsen med økt risiko for tretthetsbrudd, beinskjørhet og andre beinbelastningsskader, forteller hun.

Men Keay understreker også at tilstanden kan få andre dramatiske følger.

– En såkalt hypoøstrogen tilstand, med lavere nivåer enn normalt av østrogen over tid, har også negative konsekvenser for hjerte og kar og systemet som styrer nerver og muskler. Og det kan lede til depresjon, sier hun.

Skiforbundet tar grep

Landslagslege Øystein Andersen er forelagt resultatene av Dagbladets hormonundersøkelse, men ønsker ikke å kommentere resultatene fra hormonanalysen.

– Det er umulig for meg å kommentere hormonverdier jeg ikke har sett, skriver Andersen i en e-post til Dagbladet.

Av personvernhensyn har heller ikke Dagbladet sett de detaljerte analyseresultatene fra Hormonlaboratoriet, men har fått oversendt et samlet resultat av prøvene.

Dagbladets avsløringer i høst, og debatten som har fulgt, har vist at spiseforstyrrelser og forstyrret spiseatferd i langrenn har vært et problem for sporten siden slutten av 1970-tallet.

Langrennssjef Espen Bjervig har sagt til Dagbladet at tallene vi tidligere har presentert – som at 30 prosent av unge kvinnelige langrennsutøvere ble knyttet til forstyrret spiseatferd ut fra en psykologisk spørreundersøkelse – har vært for høye.

Fra Skiforbundets utviklingssjef Brit Baldishol blir det også sagt at de forebyggende tiltakene nå skal bli bedre. Ledelsen har derfor begynt arbeidet med å forbedre opplæringen de tilbyr Ski-Norge.

Slik gjorde vi det

Deltakerne i blodundersøkelsen har vært helt anonyme. Noe av formålet med undersøkelsen var å se om det var samsvar mellom svarene i de psykologiske undersøkelsene og det kliniske, fysiske bildet.

Analysene av disse hormonene kunne gi oss en indikasjon på om egenrapporteringen til langrennsløperne var reell.

Mer enn 100 skiløpere mellom 18 og 25 år takket ja til å få tilsendt en innkalling til blodprøver. Dagbladet sendte dermed ut en rekvisisjon til de frivillige, som de selv fylte ut og leverte på sitt lokale sykehus når de møtte opp for å avlegge blodprøven.

På denne måten er det bare Hormonlabben på Aker sykehus som vet hvem som faktisk har avlevert blodprøver. Deltakerne har fått egne blodprøvesvar tilsendt via sykehuset.

20 av de 100 frivillige skiløperne avla blodprøve. Samtlige er analysert av overlege Per Thorsby og hans stab på Hormonlabben. Hormonlabben på Aker er Norges største laboratorium for hormoner, og gjennomfører rundt 400 000 analyser hvert eneste år.

En fyldigere gjennomgang av hvordan Dagbladet og Aker sykehus organiserte og utførte blodundersøkelsen, og hvilke hormoner som ble målt, kan du leseher.

REPORTASJE
JOHN RASMUSSEN
jor@db.no
BERNT JAKOB OLSNES
bok@db.no
JORUN GAARDER
jorun.gaarder@db.no
ØYVIND GODØ
ogo@db.no
BJØRN LANGSEM (FOTO)
bla@db.no

«EN SÅKALT HYPOØSTROGEN TILSTAND, MED LAVERE NIVÅER ENN NORMALT AV ØSTROGEN OVER TID, HAR OGSÅ NEGATIVE KONSEKVENSER FOR HJERTE OG KAR OG SYSTEMET SOM STYRER NERVER OG MUSKLER. OG DET KAN LEDE TIL DEPRESJON.»
DR NICKY KEAY

SAMSVAR: Blodprøvene Hormonlabben har analysert, samsvarer med det langrennsløperne selv har rapportert gjennom spørreundersøkelsen de har vært med på.