

# **Svensk Friidrotts handlingsplan och policy vad gäller stort ätbeteende**



**Sammanställd av Marina Sjöberg, Leg. Idrottsdietist och Sverker Nilsson, Förbundsläkare, specialist  
i allmänmedicin och medicine doktor.**

**Svensk Friidrotts Medicinska Kommitté, januari 2022**

## **Innehållsförteckning**

- 1. Inledning**
- 2. Syfte**
- 3. Målsättning**
- 4. Stört ätbeteende/ ätstörning**
- 5. Energibrist och dess konsekvenser**
- 6. Kroppsfixering**
- 7. Misstanke**

- *Varningstecken*

- *Exempel på fysiska symtom*

- *Exempel på psykiska symtom*

- *Fritt fram att träna och tävla eller STOP?*

## **8. Att tänka på**

- *För dig som tränare/ ledare*

- *För dig som vårdnadshavare/ anhörig*

- *För dig som aktiv*

## **9. Svenska friidrotts policy**

- *Policy avseende deltagande i tävling i svenska friidrottslandslaget vid anorexi/ätstörning*

**Kort manual vid misstanke om ätstörning**

**Förslag på bra hemsidor inom ämnet**

**Referenser**

## 1. Inledning

Elitidrott förknippas inte alltid med ett hälsosamt beteende. För en idrottare är prestation på hög nivå viktig för att nå toppresultat och då behövs kunskap för att bibehålla optimala kostvanor. Det finns en risk för obalans mellan kostintag och träningsmängd. Då kan till exempel en ätstörning tyvärr uppträda. Men hur upptäcker vi att en idrottare är i farozonen för att utveckla ett stort ätbeteende och/ eller en ätstörning eller att personen redan är drabbad? Vad skiljer en sund kostmedvetenhet från ett tvångsmässigt ätande?

Målsättningen med detta dokument är först och främst att förebygga ätstörningar men även att öka kunskapen så att de kan upptäckas i ett tidigt skede och sedan behandlas multiprofessionellt.

Idrottande individer ställs inför många val under en dag och för många kan dessa val vara avgörande för såväl hälsan som för den idrottsliga prestationen både på kort och lång sikt. Det är viktigt att skapa en balans mellan fysisk belastning och återhämtning i strävan att uppnå en prestationsförbättring men även för att undvika ohälsa såsom exempelvis överbelastningsskador. Att ha både en koststrategi och en träningsstrategi är viktigt samt en förståelse för sambandet mellan kost och prestation. Detta för att få i sig energi och näring vid rätt tidpunkt och i rätt mängd (Burke et al., 2019; Sveriges Olympiska Kommitté, 2016).

Det finns olika budskap om hur idrottare bör äta och hur de bör träna för att uppnå hälsoeffekter och för att må bra. Påstående och uppmaningar kan komma från många håll exempelvis media som bloggar. Det kan vara svårt att urskilja vilka budskap som är vetenskapligt underbyggda samt veta vilka budskap som syftar till enskilda individer. Exempel på budskap många idrottare nås av är behovet av kosttillskott och/ eller energidryck för att prestera bättre. Kosttillskott ökar dock inte prestation. Brist på energi (kalorier från mat och dryck) samt brist på vitaminer och mineraler under tid (inte tillräckligt-, och varierad mat och dryck)

däremot, minskar prestation. Kosttillskott utan konstaterad brist kan snarare vara såväl hälsovådligt som ge en negativ effekt. Vidare är risken för misstagsdopning mycket hög. Vad gäller energidrycker så har detta en mycket missvisande benämning då de flesta energidrycker på marknaden faktiskt inte innehåller någon energi (noll kalorier/ bränsle) till kroppen. Det ger snarare en kick till hjärnan så idrottaren klarar av att, mot kroppens vilja, köra på lite extra trots eventuell energibrist. Den optimala lösningen är snarare mat och vila (återhämtning).

För vissa idrottare kan ett hälsopåstående skapa en stress som kan leda till att individer går till överdrift vilken på sikt kan leda till en ohälsosam situation. För somliga idrottare kan det bli en inkörsport till en ätstörning (Cohen & Babey, 2012; Wiseman, V., Sunday, S., & Becker, A., 2005).

## **2. Syfte**

Huvudsyftet med denna policy/ handlingsplan är att skapa förutsättningar till en sund och frisk friidrott. Den är till för att alla inom friidrotten, i ett så tidigt skede som möjligt, ska uppmärksamma signaler och därigenom i första hand försöka förebygga störda ätbeteenden och i andra hand, att de aktiva som behöver, snabbt får kontakt med professionella inom vården. Inom friidrotten ska värnas om den aktives totala hälsa genom att, på ett medvetet sätt, hjälpa den aktive till ett sundare friidrottande genom en långsiktigt hälsosam och hållbar idrottsmiljö och därigenom ett hälsosammare liv i stort.

***Denna policy/ handlingsplan gäller samtliga aktiva och ledare inom Svenska Friidrottsförbundets såväl junior- och seniorlandslag som vägledande för hur verksamhet bör bedrivas på klubbnivå.***

### **3. Målsättning**

Målsättningen med denna policy är att det ska finnas ett dokument med tydliga riktlinjer för var Svensk Friidrott står i frågor som rör ett stort ätbeteende samt ange riktlinjer för hur dessa frågor skall hanteras i den dagliga verksamheten. Samtidigt är vårt huvudmål att öka kunskapen om kostens betydelse för prestation. Genom utbildning önskar vi öka kunskapen om kostens betydelse för positiv effekt av träning och förbättrade tävlingsresultat. Det är oerhört viktigt att alla tränare, aktiva och deras föräldrar får ökad kunskap om hur man ska äta i samband med träningspass respektive rätt kost för optimal tävlingsprestation. Allsidig och rätt sammansatt kost är viktigt för varje individ oavsett ålder, kön eller gren. Självklart måste detta individualiseras beroende på vilken gren som är ditt huvudmål och vilken ålder du har. Med ökat fokus på kostens betydelse ökar våra möjligheter att minimera riskerna för lågt energiintag. Därmed kan vi förebygga de ätstörningar som riskerar att utvecklas i samband med träning. Den psykiatriska diagnosen Anorexia nervosa är en sjukdom som kräver multidisciplinär behandling såsom till exempel idrottsläkare, dietist och psykolog. I anorexisyndromet ingår enormt mycket energikrävande konditionsträning, varför individer med denna diagnos ofta dras till idrotter som längdskidåkning, cykling och långdistanslöpning. När de börjar med friidrott är det vår uppgift att hjälpa dem med behandling för att de ska få ett bättre liv. Målsättningen är att ge var och en av dessa en individuell behandlingsplan.

### **4. Stört ätbeteende/ ätstörning**

I Sverige uppskattas 190 000 personer mellan 15 och 60 år lida av en ätstörning. Störda ätbeteende och ätstörningar är vanligare bland kvinnor än män såväl inom normalbefolkningen som inom idrotten. Numer uppskattas ca 20 % vara killar/män vilket är en högre siffra än för några år sedan. En skillnad är dock att inom

idrotten är störda ätbeteenden bland män lika vanligt som bland kvinnor i normalbefolkningen. Idrott och träning skall trots detta inte betraktas som en orsak till att störda ätbeteenden utvecklas utan snarare som att idrottare har ytterligare en riskfaktor jämfört med personer som inte idrottar (SBU, 2019).

Stört ätbeteende utvecklas ofta under tonårstiden – en tid då de flesta ungdomar är extra känsliga för påverkan utifrån samtidigt som det händer mycket i kroppen. Anledning till varför vissa drabbas och andra inte kan ha många förklaringar. Ofta är det en kombination av olika biologiska (arv och miljö), sociala (kompisar, media etc.) eller psykologiska faktorer (exempel låg självkänsla) som spelar roll.

Ätstörningar och störda ätbeteende är upp till tio gånger mer vanliga inom idrotten än vad de är i normalpopulationen. Vissa idrotter har högre risk än andra och det gäller framför allt uthållighetsidrotter såsom, längdskidåkning, cykling, långdistanslöpning, estetiska- och bedömningsidrotter såsom gymnastik, dans och simhopp och idrotter där vikten har stor betydelse för prestationen såsom höjdhopp, styrkelyft och idrotter med viktclasser. Ett skäl till det kan vara att idrottare först och främst har samma risk som alla andra i normalpopulationen men sen utöver det också en ökad risk som är specifik för den idrott som utövas (SBU, 2019).

En förutsättning för att den aktive skall uppnå en optimal idrottsprestation och dessutom må bra, är att kosten i samband med såväl träning som på tävling är optimerat. Med ett för stort intag, ett för litet intag eller fel matkvalitet riskerar den aktive att en försämrade prestationsförmåga, ökad skaderisk och infektionsrisk. Utbildning i kostfrågor av legitimerad dietist eller idrottsnutritionist är viktig för den aktive oavsett ålder. Även tränare och andra ledare bör ha kunskap om kostens betydelse.

## 5. Energibrist och dess konsekvenser

Störda ätbeteenden medför oftast försök att gå ner i vikt genom ett minskat energiintag och/ eller en ökad träningsmängd. Ofta är detta en medveten handling men kan i vissa fall vara omedvetet då träningsmängden ökar. Detta medför ofta en ganska snabb viktnedgång i början, men att kroppen sedan ställer om sig för att skydda sig mot svält. Det som händer när energiintaget är för litet i förhållande till energiförbrukningen är att kroppen "stänger ner" system som inte är livsnödvändiga, och energikrävande funktioner såsom t.ex. reproduktionsförmågan slutar att fungera. Det kan innebära att östrogennivåerna hos kvinnor minskar och menstruationerna blir oregelbundna eller uteblir och för män sänkta testosteronnivåer. På så vis förhindras fortsatt viktnedgång, även om energiintaget fortsatt är för lågt för att alla basalfysiologiska processer i kroppen ska fungera. Detta kallas Relativ energibrist (REI). REI förekommer även bland idrottare som inte har ätstörningar, och då främst på grund av nedsatt aptit eller ren okunskap om hur mycket energi som krävs vid omfattande och intensiv träning. Oavsett om REI orsakas av ett stort ätbeteende, en ätstörning eller inte så kan de fysiologiska konsekvenserna vara omfattande och allvarliga såsom hormonella rubbningar, ökad risk för benskörhet (frakturer), hjärt-kärlsjukdomar och mage-, och tarmproblematik med mera (se nedan under rubrikerna fysiska-, och psykiska symtom) (Logue et al., 2020, Melin et al., 2014, Mountjoy et al., 2018).

## 6. Kroppsfixering

Friidrotten inkluderar många olika grenar med olika utmaningar. Kroppen kan liknas med ett verktyg för att kunna prestera på den nivå den aktive vill. Studier, angående idrottares förhållningssätt till sin kropp, har visat att många idrottare upplever en stress för att erhålla den perfekta idrottskroppen. Attityder till kroppsviktens påverkan på idrottsprestation varierar mycket. Vissa aktiva påtalar

en önskan att gå ner i vikt för en ökad prestanda medan andra anser att vikten är irrelevant och fokuserar snarare på att utveckla en stark och vital kropp. Det finns forskning som visar att idrotten kan vara en skyddande faktor mot ohälsosamma val såsom restriktivt ätande vilket kan bero på att idrottaren inte i lika hög grad bedömer sin kropp utifrån sitt utseende utan snarare ser den ur ett funktionellt perspektiv, ett verktyg för att kunna prestera. Hur idrottaren bedömer och uppfattar sin egen kropp skiljer sig inom olika idrottande grupper och inom olika grenar (Lunde, C.,2014).

Oavsett så kan det i vissa fall, inom vissa grenar, vara såväl positivt som nödvändigt med en, för den unike idrottaren, optimal kropp. Det är dock oerhört viktigt att ett sund tankesätt vad gäller detta finns. En önskan och i vissa fall fixering kring att ha den optimala kroppen för sin idrottsgren, måste hanteras med utbildningsprogram rörande idrottsnutrition som även omfattar och inkluderar psykosociala och beteendemässiga mönster för att därigenom stödja såväl friidrottarna som andra betydande personer runt den aktive (såsom tränare, ledare, föräldrar etc.) (Consensus Conference on Nutrition in Sport, 2011; Sveriges Olympiska Kommitté, 2016). *Klok rådgivning och kunskap om kost och träning är oerhört viktigt!*

## **7. Misstanke**

Det kan ofta vara svårt att uppmärksamma en idrottare med ett stort ätbeteende då likheterna med att vara seriös är många. Exempel på likheter kan vara ett stort intresse för kosten för att faktiskt kunna prestera på ett optimalt sätt, hen kontrollerar sitt intag av kalorier för att kunna uppnå eller bibehålla en optimal kroppsvikt, tappar i vikt till en optimal vikt för prestation, får en lägre vilopuls och en ökad prestationsförmåga. Skillnaderna är dock att för idrottaren med ett stort och ohälsosamt beteende blir ofta träningen planlös och fanatisk tillskillnad från en väl planerad och målmedveten sådan. Arbetsförmågan blir oförändrad eller till



och med sänkt, muskulaturen minskar, hud och hår samt en rad blodvärden försämras jämfört med önskvärt resultat.

Av vikt är att VÅGA fråga hur någon mår, våga prata känslor, våga bry sig om helt enkelt snarare än att tro sig tränga sig på och vara rädd för reaktionerna som kan vara både starka och jobbiga att ta emot.

### **Varningstecken:**

- När hen lägger till extra träningspass utöver de vanliga
- När hen hoppar över måltider och undviker måltidssituationer och uppger att hen redan har ätit och/ eller är mätt
- När hen är besatt av vikt och mat såsom räknar kalorier och/ eller har regler och förbud angående vad som är okay och inte okay att äta
- När hen ofta fryser (detta p.g.a. låg metabolism), klär sig i "blysga" kläder för att eventuellt dölja sin undervikt

### **Exempel på fysiska symtom (orsakat av en relativ energibrist):**

- Viktnedgång utöver det som krävs för specifik idrottsprestation
- Amenorré (utebliven menstruation) och för killar/ män, låga nivåer av testosteron
- Dehydrering (kan bli för heta vid träning)
- Extrem trötthet
- Mage-, och tarmproblem
- Hyperaktivitet
- Hypotermi (kalla på grund av låg metabolism)
- Hypotension (mycket lågt blodtryck och vilopuls)
- Muskelsvaghet och kramp och mottaglig för överbelastningsskador
- Minskning av bentäthet
- Frekventa infektioner och dålig sårhäkning
- Låga nivåer av ett flertal hormoner såsom hemoglobin

- Elektrolyt obalans (såsom natrium och kalium) och hjärtarytmi

**Exempel på psykiska symtom (orsakat av en relativ energibrist):**

- Allmän oro
- Undviker att äta/ måltidssituationer
- Använder uttryck som "vara fet" eller "känna sig tjock" trots att de är smala
- Motstånd mot rekommendation att öka i vikt och besatt av sin kroppsbild
- Ovanliga vägningsbeteende
- Rastlöshet, oro och nedstämdhet
- Socialt tillbakadragande
- Trötthet och irritabilitet
- Sömnstörning

**Fritt fram att träna och tävla eller STOP?**

När den aktive anses frisk, har hälsosamma kost-, och träningsvanor och äter tillräckligt med energi i förhållande till vad hen förbrukar finns inga hinder till träning och/ eller tävling.

Om däremot den aktive har problem med skador, ofta är sjuk och/ eller har menstruationsrubbingar kan den aktive fortsätta träna fast på ett väl genomtänkt och anpassat sätt beroende på problembilden.

Då den aktive har alldeles för låg vikt samt fettprocent, återkommande skador och infektioner, menstruationsbrist etc. är det direkt stop vad gäller såväl träning som tävling.

Det kan då handla om en ätstörning och allvarliga medicinska tillstånd på grund av energibrist eller ätstörningen. Exempel kan vara onormalt EKG, extrema viktregleringsmetoder som i sin tur kan orsaka saltrubbingar, vätskebrist och andra tillstånd som faktiskt kan vara livshotande. Den aktive bör då direkt erbjudas behandling. Ingen träning eller tävling tillåts förrän behandlande medicinsk

expertis ger klartecken. Då kan eventuell en anpassad träning under övervakning tillåtas. Ingen tävling tillåts.

## 8. Att tänka på

### *För dig som tränare/ ledare*

Det är viktigt att skapa en tillåtande och trygg träningsmiljö där de aktiva vågar misslyckas.

Det är oerhört viktigt att **INGA** kommentarer om vikt och figur ges från något håll.

Få de aktiva att förstå att **all träning börjar med mat** som en självklar och naturlig del av träningen. Tillräckligt med energi är det allra viktigaste för såväl hälsan som deras prestation. Detta för att få hållbara friidrottare.

Kunskap om idrottsnutrition är viktigt och att prata mat och energi på ett naturligt och positivt sätt och som en naturlig del i samband med träning är fördelaktigt. Att lägga in mellanmål och/ eller återhämtningsmål som en del av träningen kan vara bra.

Det är viktigt att uppmärksamma förändrad vikt och förändrade ätbeteenden samt förändringar i humör och mående.

Våga prata med de aktiva tjejerna om deras menscykel och menstruation och be dem söka hjälp om de har oregelbundna eller uteblivna menstruationer. Detta kan ofta vara tecken på otillräckligt med energi.

Vid misstanke om problem prata så snabbt som möjligt och enskilt med den aktive. Berätta vad du/ ni uppmärksammat och att du är orolig och bara vill hjälpa (Edlund, K. 2021).

### ***För dig som vårdnadshavare/ anhörig***

Våga fråga hur idrottaren mår.

Om möjligt, ät måltiderna tillsammans i familjen och att detta blir en naturlig och trevlig del i vardagen. Försök att undvika att prata mat i form av näringsämnen och kalorier o.dyl., snarare ät och njut.

Försök att undvika prata om och/ eller kommentarer om kropp och/eller vikt hemma.

Var uppmärksamma på förändringar i vikt och ätbeteende samt eventuella förändringar i humör och mående (t.ex. irritation, trötthet, drar sig undan).

Uppmärksamma om idrottaren blir sjuk eller skadad ofta.

För flickor, våga prata om deras menstruation. Fråga t.ex. om denna kommer regelbundet. Om inte – var uppmärksam på andra symtom. Om mensen varit regelbunden men förändras erbjud att hjälpa ungdomen att söka hjälp.

Om du misstänker problem, prata först med din idrottare och ta sedan kontakt med tränaren för ett gemensamt samtal. Därefter, vid behov, gå vidare och ta kontakt med psykolog, idrottsläkare, dietist/ nutritionist etc. beroende på vilken behandling som bör prioriteras (Edlund, K. 2021).

### ***För dig som aktiv***

Viktigt att du följer riktlinjer och rekommendationer för träning och återhämtning och, framför allt, att du äter tillräckligt med energi för att din kropp ska fungera.

Det är viktigt att du bidrar till ett hälsosamt träningsklimat i träningsgruppen, att bidra till en trygg och tillåtande miljö.

Försök att inte prata om och/ eller kommentera kropp, vikt och figur hos sig själv eller andra i din grupp. Var med och bidra till hälsosamma beteenden vad gäller t.ex. ätande och vila.

Försök vara en förebild för de yngre friidrottare vad gäller hälsosamma vanor för kost, träning och återhämtning samt bidra med en tillåtande attityd vad gäller kropp, vikt och figur.

Prata om, söka hjälp för och uppmuntra andra i gruppen att söka hjälp för oregelbundna eller uteblivna menstruationer. Gör detsamma när viktreglerande beteenden förekommer eller förändringar i t.ex. stämningsläge.

Se till att du vilar eller följ rekommendationer från psykolog, läkare, dietist/nutritionist eller fysioterapeut för träning vid skada eller sjukdom.

Om och när behandling genomförs med hjälp av idrottsmedicinskt team bör du vara delaktig och aktiv i behandlingen för att så snabbt som möjligt uppnå resultat som möjliggör återgång i träning och tävling (Edlund, K. 2021).

## **9. Svensk Friidrotts policy**

*Felaktiga kostvanor bör bearbetas med hjälp av dietist eller nutritionist på den aktivas hemort med hjälp av någon som ingår i Svensk Friidrotts medicinska nätverk, alternativt via förbundet. Vid gravt stort ätbeteende bör behandling ske tillsammans med läkare på hemorten. Vid misstanke, i samband med landslagsuttagning, om att en aktiv har en ätstörning vänder du som ledare dig till förbundskapten.*

### **Policy avseende deltagande i tävling i svenska friidrottslandslaget vid**

**anorexi/ätstörning:** Förbundskapten ansvarar för uttagningar till landslaget. Enligt Svenska Friidrottsförbundets spelregler för landslagsuppdrag skall den aktive vara frisk och skadefri. Förbundsläkaren avgör om en aktiv med ätstörning är uttagningsbar för landslagsuppdrag eller ej. Kravet för att vara uttagningsbar är att individen följt sin individuella behandlingsplan. Vid eventuella frågor kontakta förbundskaptenen alternativt förbundsläkare.

## Kort manual vid misstanke om ätstörning

### Våga fråga!

Det kan det vara svårt att som tränare eller annan utomstående ta mod till sig och ställa frågor som kan upplevas som väldigt personliga och privata. Det är dessutom en vanlig uppfattning att man kan "förvärra skadan" om man ställer frågor om saker som kan vara svåra. En vanlig tanke är att man inte ska "väcka den björn som sover" vilket inget tyder på att man faktiskt gör, om man frågar och pratar om ett problem som redan finns.

#### 1. Prata med den aktive!

-Sätt ord på ett konkret och specifikt sätt det du noterat och berätta om din oro. Ta dig tid att lyssna på svaret och visa att du verkligen lyssnar. Om den aktive är ung, föreslå ett gemensamt samtal med vårdnadshavare såsom föräldrar. Detta kan vara positivt oavsett.

#### 2. Sök professionell hjälp så snabbt som möjligt!

- Störda ätbeteende ska bedömas och behandlas av psykolog. Viktigt att de inte får rådgivning och hjälp från oprofessionella då detta kan förvärra problemet.

#### 3. Arbeta tillsammans med den aktive mot gemensamma och tydliga mål!

- Den aktive, tillsammans med t.ex. psykolog, läkare, tränare, förening, förbund och anhörig, bör vara delaktiga i arbetet med att stötta och finnas till hands, på vägen mot att kunna återgå till träning och tävling och framför allt till välmående.

**Kontakt:** Har du som tränare, förälder, ledare, kompis frågor gällande en aktiv med ätstörning eller en eventuell misstanke om ätstörning, vänder du dig till förbundets dietist Marina Sjöberg via e-post, [marinasjoberg@telia.com](mailto:marinasjoberg@telia.com)

**Hemsidor med mer information i ämnet:**

<https://www.friskfri.se/>

<https://www.friskfriidrott.se/>

<https://www.weandsports.se/>

<https://www.atstorning.se/>

## Referenser

Burke et al., (2019). International Association of Athletics Federations Consensus Statement 2019: Nutrition for Athletics. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29, 73-84.

Cohen, D. A., & Babey, S. H. (2012). Contextual influences on eating behaviours: heuristic processing and dietary choices. *Obesity Review*, 13(9), 766-79.

Edlund, K. (2021). Svensk Travsport och Galopp. Travsportens ätstörningsdokument (1).pdf

Jacobsson, J., Ekberg, J., Timpka, T., Haggren Råsberg, L., Sjöberg, M., Mirkovic, D., & Nilsson, S. (2020). Developing web-based health guidance for coaches and parents in child athletics (track and field): participatory action research study based on best scientific evidence and sports practice. *Scandinavian Journal of Medicine in Science of Sports*, (30), 1248 - 1255.

Logue, D.M., Madigan, S.K., Melin, A., Delahunt, E., Heinen, M., Mc Donnell. S. J., & Corish, C.A. (2020). Low energy availability in athletes 2020: An updated narrative review of prevalence, risk, within-day energy balance, knowledge, and impact on sports performance. *Nutrients*, 12, 835.

Lunde, C. (2014). *Ridtjejer mer negativa till sina kroppar*. Svensk idrottsforskning, 3, 26-30. <http://centrumforidrottsforskning.se/article/ridtjejer-mer-negativa-till-sina-kroppar/>

Melin, A., Tornberg, Å.B., Skouby, S., Möller, S.S., Sundgot-Borgen, J., Faber, J., Sidelmann, J.J., Aziz, M., & Sjödin, A. (2014). Energy availability and the female athlete triad in elite endurance athletes, *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2014a: 1-13.

Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J.K., Burke, L.M., Ackerman, K.E., Blauwet, C., Constantini, N., Lebrun, C., Lundy, B., Melin, A.K., Meyer, N.L., Sherman, R.T.,

Tenforde, A.S., Torstveit, M.K., & Budget, R. (2018). IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *British Journal of Sports Medicine*, 52:687-697

SBU. Ätstörningar. En sammanställning av systematiska översikter av kvalitativ forskning utifrån patientens, närståendes och hälso- och sjukvårdens perspektiv. Stockholm: Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU); 2019. SBU-rapport nr 302. ISBN 978- 91-88437-44-0.

Sveriges Olympiska Kommité. (2016). *Kostrekommendationer för olympiska idrottare*.

Wiseman, V., Sunday, S., & Becker, A. (2005). Impact of the Media on Adolescent Body Image. *Child & Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 14, 453- 471.