

URHEILIJOIDEN SYÖMISONGELMAT

"urheilijalle enemmän terveitä harjoituspäiviä"

TERVE URHEILIJA



VARHAINEN TUNNISTAMINEN

"Osattava epäillä, koska harvoin kertovat itse!"

MILLOIN PITÄISI SEULOAA



**Terveys-
tarkastukset**

**toistuvat
infektiot**

rasitusmurtumat

**toistuvat
loukkaantumiset**

mielialan muutokset

**Nopea
laihtuminen**

**Suorituskyvyn
heikkeneminen**

**normaalin kasvun
hidastuminen**

Ruokavalion kaventuminen
(e. siirtyminen kasvisruokavalioon,
syöminen eri aikaan kuin muu perhe,
ruoasta kieltäytyminen)

**Epäselvät
vatsavaivat**

kuukautishäiriöt

TUNNISTAMINEN



- Lievät syömishäiriöt on helpompi hoitaa
 - Itseään vahvistavat syklit eivät ole vielä päässeet käyntiin
 - Jos ei puututa varhaisessa vaiheessa, ongelma menee pahemmaksi ja on vaikeampi hoitaa
 - Lieviä häiriöitä on aktiivisesti haettava selvittämällä säännöllisesti urheilijan ravitsemusta

- Oman ravitsemuksen arviointi

”Merkitse janalle viiva kohtaan joka kuvaa parhaiten suhtautumistasi syömiseen”.

Ei morkkista
Ei stressiä
Ei hallitse elämääni
Mutta seuraan mitä syön



Morkkis
Ahdistus
Kontrolloi elämääni
Olen erittäin tarkka mitä syön

Miten tunnistaa urheilijan syömishäiriö?



- **Ketkä avainasemassa tunnistamaan?**
 - Valmentaja, vanhemmat, fysioterapeutti, opettaja
 - Aikuiset, jotka viettävät nuoren kanssa paljon aikaa tai tapaavat säännöllisesti

- **Mikä mahdollistaa tunnistamisen**
 - Nuoren läheinen tunteminen - tavat, mieltymykset, persoona (leppoisa, sähkökkä tms.)
 - Muutokset mahdollista havaita paremmin

VARHAINEN TUNNISTAMINEN



- erittäin tarkat ja yksityiskohtaiset ruokapäiväkirjat
- runsas kalorittomien juomien käyttö
- kiinnostus ruokaa, erityisesti energiasisältöä ja ruoan valmistamista kohtaan
- syö vain vähän aamulla ja päivällä, kun näläntunne on vielä tukahdutettavissa
- napostelee, herkuttelee tai ahmii illalla päivän syömättömyyden seurauksena
- välttää täysipainoisia aterioita ja syö niiden sijaan pieniä välipaloja

- Vatsakivut, turvotus, ummetus, ilmavaivat
- pyöreys hyvin runsaasta harjoittelusta ja pieniruokaisuudesta huolimatta
- ylimääräinen harjoittelu (harjoittelu myös lepopäivinä)
- poikkeuksellinen energisyys

VARHAINEN TUNNISTAMINEN



- Liiallinen laihtuminen
 - Habitus
 - Kuukautisten poisjääminen
- Lisääntynyt painontarkkailu
 - siihen mahd. liittyvä ahdistuneisuus
- Harjoitteluohjelman ja ruokavalion noudattaminen pakonomaista
 - Harjoittelun lisääminen tarpeettoman tiheäksi
 - Kiukkuisuus ja hätäntyminen kun noudattaminen ei onnistu esim. olosuhteiden vuoksi
- Suoritus-tason heikkeneminen vaikka harjoittelu lisääntynyt
- Kiukkuisuus, lyhyt pinna, huonotuulisuus, surumielisyys
 - Muutokset persoonassa / käyttäytymisessä / stressin siedossa

KUMMALLINEN SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN

havaittavissa tiiviissä yhdessäolossa esim. leirillä



- Ruoan siirteleminen lautasella, muussaaminen ja levittäminen pitkin lautasta
->näyttää kuin olisi syöty
- Ruoan pilkkominen pikkuruisiksi paloiksi, syöminen pieni pala kerrallaan
-> syömisvauhdin säätely, ahmimisen tunteen välttely
- Ruokavalinnat lähinnä salaattia tai muuta vähäenergistä ruokaa
- Syöminen pieneltä lautaselta
-> annos näyttää suuremmalta
- Syöminen yksin
- Suuttuminen tai vuolas selittely jos syömisiin puututaan



SYÖMISHÄIRIÖN MERKKEJÄ

MUUTOKSET VOINNISSA



- Runsas palelu
- Univaikeudet
- Jatkuva touhuilu myös lepo- ja vapaa-aikoina
- Voimakkaat mielialan vaihtelut, itkuisuus
- Heikotus, pyörtyily
- Kuiva iho, joka ei parane; hiusten oheneminen
- Pitkät WC-vierailut tai suihkut - erityisesti ruoan jälkeen
- Vatsavaivat, ummetus, kivut - joille ei tahdo löytyä selitystä

SCOFF-syömishäiriöseula



1. Yritätkö oksentaa tuntiessasi olosi epämiellyttävän kylläiseksi?
2. Huolestuttaako sinua joskus ajatus, ettet pysty enää hallitsemaan syömisesi määrää?
3. Onko sinulla hiljattain ollut 3kk kestänyttä jaksoa, jolloin laihduit yli kuusi kiloa?
4. Tunnetko itsesi lihavaksi, vaikka muiden mielestä olet liian laiha?
5. Hallitseeko ruoka/ruoan ajattelu elämääsi?

Kyllä-vastauksesta 1 piste, Ei-vastauksesta 0 pistettä, yhteensä yli 1 piste -> viittaa syömiskäyttäytymiseen liittyviin ongelmiin.

SOMAATTISIA OIREITA:



- Rasitusvammat (-murtumat)
- Kuukautiskierron häiriöt
- Aineenvaihdunnan hidastuminen
- Hidas pulssi, matala verenpaine
- Sinipunaiset perifeerisilta osiltaan kylmät raajat
- Subcutiksen väheneminen
- Hampaiden kiillevauriot (toistuva oksentaminen)
- Elektrolyytti- ja happo-emästasapainon häiriöt

Varhainen tunnistaminen



- Laboratoriolöydökset:

- Lievä anemia (matala Hb), leukopenia (matala Leuk), Trombosytopenia (matala Trom)
- Normaalin alarajoilla fB-Gluk
- Matala AFOS (laihuushäiriö), suurentunut Amyl (ahmimishäiriö)
- Elektrolyyttihäiriöt (oksentaminen)
- EKG muutokset (bradykardia)

1. TAUSTATIEDOT, PAINO JA TERVEYDENTILA

Sukupuoli

- Mies
 Nainen

Ikä vuotta

Kasvun päättäneet: Painoindeksi

- alle 18 tai yli 25 1
 18-25 0

Kasvuikäiset: Onko kasvu ja kehitys normaali ikäryhmään nähden (esim. puberteetti, paino, pituus)?

- Kyllä 0
 Ei 1

Naiset: Ovatko kuukautiset alkaneet?

- Kyllä, normaalin kehityksen mukaisesti, minkä ikäisenä 0
 Kyllä, mutta tavanomaista myöhemmin, minkä ikäisenä 1
 Ei, mutta normaalia ikään nähden 0
 Ei, poikkeavaa ikään nähden 1

Naiset, joilla kuukautiset ovat alkaneet: Ovatko kuukautiset normaalit ja säännölliset?

- Kyllä 0
 Ei 1

Lääkärin huomioita:

PVK

- Kaikki viitearvojen mukaisia 0
 Osa alle (tai yli) viitearvojen 1

Onko ollut toistuvia mahaoireita kuten oksentelua, pahoinvointia, vatsakipua, ripulia, ummetusta tai närästystä?

- Ei 0
 Kyllä 1

Lääkärin huomioita:

Onko ollut poikkeavaa sairastelua, loukkaantumisia tai rasitusvammoja tai väsymystä harjoituksissa?

- Kyllä 0
 En 1

Lääkärin huomioita: Pisteet **2. RUOKAVALIO**

Kuinka monta kertaa syöt aterian tai välipalan vuorokauden aikana?

- Kolme kertaa tai harvemmin 1
 4-7 kertaa 0
 8 kertaa tai useammin 1

Syötökö päivittäin vähintään yhden lämpimän aterian?

- Kyllä 0
 Ei 1

Syötökö päivittäin

- | | Kyllä | Ei |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Maitotuotteita, esim. maitoa, jukurtia, juustoa, rahkaa? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kasviksia, marjoja tai hedelmiä? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Margariinia, öljyä tai öljypohjaisia salaattinkastikkeita? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lihaa, kalaa, broileria tai palkokasveja? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Täysjyväleipää, puuroja, riisiä, perunaa tai pastaa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- (jokaisesta EI vastauksesta 1 piste)

Nautitko useammin kuin kerran viikossa

- | | Kyllä | Ei |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Pitsaa, hampurilaisia, muita suolaisia leivonnaisia? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Perunalastuja, muita suolaisia naposteltavia? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Virvoitusjuomia, sokeroituja mehuja tai energijuomia? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- (jokaisesta KYLLÄ vastauksesta 1 piste)

Syötökö päivittäin enemmän kuin yhden annoksen makeita leivonnaisia tai yli 50 g suklaata tai muita makeisia?

- Kyllä 1
 Ei 0

Syötökö mielestäsi sopivasti herkkuja?

- En 1
 Kyllä 0
 En osaa sanoa 1

Juotko jokaisen aterian yhteydessä pari lasillista juomaa (vettä, maitoa tai piimää)?

- En 1
 Kyllä 0

Käytätkö ravintolisiä

- En
 Kyllä, mitä
- vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita
 - proteiini- ja hiilihydraattivalmisteita
 - kalaöljyvalmisteita
 - aminohappovalmisteita tai kreatiinia
 - muita, mitä

Lääkärin arvio ravintolisien käytöstä:

- Normaalista 0
 Poikkeavaa 1



Alle 18-vuotiaat: Käytätkö päivittäin D-vitamiinivalmistetta?

- Kyllä 0
 En 1

Alle 18-vuotiaat:

Käytätkö alkoholia?

- En 0
 Kyllä 1

Yli 18-vuotiaat:

Käytätkö alkoholia?

- En 0
 Kyllä, humaltuakseni
 harvemmin kuin kerran viikossa 1
 kerran viikossa 1
 useammin kuin kerran viikossa 1
 Kyllä, 1-2 annosta kerralla
 1-2 kertaa viikossa tai harvemmin 0
 3 kertaa viikossa tai useammin 1

Pisteet

3. SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN

	Kyllä	Ei
Huolestuttaako sinua joskus ajatus, ettet pysty hallitsemaan syömisesi määrää?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko laihnutun tai lihonut lähiaikoina yli kolme kiloa kolmen kuukauden aikana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko tyytyväinen painoosi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jos et, paljonko haluat painaa? _____		
Uskotko olevasi lihava, vaikka muut väittävät, että olet laiha?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hallitseeko ruoka mielestäsi liikaa elämääsi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haluaisitko/Yritätkö oksentaa, koska tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnetko syyllisyyttä joidenkin ruokien syömisestä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Oletko tyytyväinen painoosi -kysymyksestä Ei vastauksesta 1 piste. Muista kysymyksistä jokaisesta KYLLÄ vastauksesta 1 piste.

Pisteet

4. RAVITSEMUSOHJAUS

	Kyllä	Ei
Onko sinulla tarvetta ja halua saada ohjausta ravitsemukseen ja ruokavalioon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko aikaisemmin saanut ravitsemusohjausta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ENERGIAVAJEEN ARVIOINTITYÖKALU RED-S CAT



STEPS	RISK MODIFIERS	CRITERIA	RED-S SPECIFIC CRITERIA
STEP 1 Evaluation of Health Status	MEDICAL FACTORS	<ul style="list-style-type: none"> - Patient Demographics - Symptoms - Medical History - Signs - Diagnostic Tests - Psychological Health - Potential Seriousness 	<ul style="list-style-type: none"> - Age, sex - See Yellow Light column in RED-S Risk assessment model - Recurrent dieting, menstrual health, bone health - Weight loss/fluctuations, weakness - Hormones, electrolytes, electrocardiogram, DXA - Depression, anxiety, disordered eating/ eating disorder - Abnormal hormonal and metabolic function - Cardiac arrhythmia - Stress fracture
STEP 2 Evaluation of Participation Risk	SPORT RISK MODIFIERS	<ul style="list-style-type: none"> - Type of Sport - Position Played - Competitive Level 	<ul style="list-style-type: none"> - Weight sensitive, leanness sport - Individual vs. team sport - Elite vs. recreational
STEP 3 Decision Modification	DECISION MODIFIERS	<ul style="list-style-type: none"> - Timing and Season - Pressure from Athlete - External Pressure - Conflict of Interest - Fear of Litigation 	<ul style="list-style-type: none"> - In/out of season, travel, environmental factors - Mental readiness to compete - Coach, team owner, athlete family, sponsors support - If restricted from competition

The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad--Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). Br J Sports Med. 2014 Apr;48(7):491-7. Mountjoy M, Sundgot-Borgen J, Burke L et al.