

## DOF's ernæringspolitik

### Formål

Formålet med DOFs ernæringspolitik er at sikre at udøverne kan dyrke orientering på en sundhedsmæssig forsvarlig måde, og både på kort og langt sigt have et godt helbred. Formålet er ligeledes at sikre at udøverne har overskud til at gennemføre en uddannelse, og kan have et socialt liv ved siden af sporten.

### Generelt

DOFs holdning er, at ønsker man, uanset niveau og alder, at blive bedre, sker dette igennem hård og seriøs træning. Hård træning kræver særlig opmærksomhed på tilstrækkelig energiindtag og god kvalitet af restitution.

DOF er opmærksom på, at orientering hører til en såkaldt risikoidræt, hvor hård træning og selvdisciplinering kan føre til spiseforstyrrelser og overtræning.

DOF tager afstand fra enhver form for doping og overflødig indtag af kosttilskud. DOF arbejder ligeledes på at undgå spiseforstyrrelser og usunde kostvaner.

Alle anbefalinger i DOFs ernæringspolitik er udarbejdet i samarbejde og dialog med Team Danmarks eksperter.

### Målsætning

1. Udbrede kendskabet til sund kost og DOF's holdninger til kosttilskud og doping til alle medlemmer af Dansk Orienterings-Forbund
2. Undervise landshold, elitecenter og talentcentre i sportsernæring og kostsammensætning, for at øge udbyttet af træning
3. Undervise landshold, elitecenter og talentcentre i at spise sundt og alsidigt, samt sikre dem et godt helbred på kort og lang sigt
4. Undervise landshold, elitecenter og talentcentre i DOF's holdninger til kosttilskud og doping
5. Opstille en beredskabsplan for hvordan forbundet agerer, når en spiseforstyrrelse eller overtræning registreres

### Målgrupper:

- A. Klubber og den almindelige udøver via træneruddannelsen
- B. Aktive i talentcentre (TC), *U16-landsholdet* og forældre/pårørende til disse unge, samt Elitecenterløbere
- C. *Juniorlandsholdet*
- D. Seniorlandsholdet (*Verdensklassegruppen og Udviklingsgruppen*)
- E. Trænere og ledere

### Kost og væskeindtag

DOF vil arbejde for at udbrede information og viden om sund og fornuftig kost i forbindelse med træning og konkurrence. Dette gøres dels via træneruddannelserne, dels via direkte information og uddannelse af landshold, elitecenter og talentcentre, og dels til trænere, ledere og forældre/pårørende til unge aktive.

DOF vil arbejde for at give udøvere på landsholdene gode muligheder for at indtage sund, næringsrig og fornuftig kost i forbindelse med landsholdsaktiviteter og rejser.

DOF vil arbejde for at optimere restitutionen for udøverne på landsholdene, gennem at vejlede om gode restitutionsmåltider og væskeindtag i forbindelse med konkurrence og træning.

### Spiseforstyrrelser og udebleven menstruation

DOF vil arbejde på at undgå spiseforstyrrelser gennem information og løbende opfølgning af aktive i DOFs landsholdsgrupper. Det er forbundets holdning at spiseforstyrrelser og udebleven menstruation ikke er naturligt eller nødvendigt for at konkurrere på højeste niveau. DOF vil derfor arbejde for at iværksætte tiltag for undgå spiseforstyrrelser eller gentagen udebleven menstruation, da dette vurderes sundhedsskadeligt på lang sigt.

Det er DOFs holdning at ved konstateret spiseforstyrrelse eller udebleven menstruation, må nedsat træningsbelastning, kostoptimering og evt. konkurrencedeltagelse vurderes. Der tages udgangspunkt i den aktive, og vurderes individuelt.

### **Kosttilskud og ergogene stoffer**

DOFs holdning er at det tilstræbes at udøvernes daglige behov for vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, dækkes gennem en varieret og afbalanceret kost. Forbundet anerkender at dette kan være vanskeligt, og anbefaler derfor eliteudøvere at supplere den daglige kost med en multivitaminpille.<sup>1</sup> Indtag af andre kosttilskud anbefales kun efter personlig vejledning ved Team Danmarks eksperter.

Erfaringer viser at visse områder kan kræve en særlig prioriteret indsats, herunder jernindtag, D-vitamin, m.fl. Gentagne undersøgelser af kvinderne i dansk orientering, har vist at gruppen er særlig udsat for at udvikle jernmangel. I samarbejde med Team Danmark, gennemfører DOF derfor årligt en screening af jernstatus for alle kvinder i DOFs landsholdsgrupper. Ligeledes kan vi i Danmark være særligt udsatte i forhold til at udvikle D-vitaminmangel pga. lav solmængde, især i vintermånederne. DOF arbejder derfor sammen med Team Danmark om at udarbejde fremtidige retningslinjer i forhold til D-vitamin.

DOF anbefaler at ergogene stoffer ikke anvendes uden specifik rådgivning af Team Danmark, og alene anvendes af navngivne udøvere til præstationsoptimering i forbindelse med VM, EM, World Cup og World Games.

### **Doping**

DOF tager afstand fra doping og har beskrevet en *dopingpolitik*. DOF fraråder på det kraftigste køb eller anskaffelse af medicin og kosttilskud på internettet, ligesom køb og anskaffelse i udlandet også frarådes.

I henhold til WADAs antidoping regler, er det til enhver tid udøverens eget ansvar ikke at indtage doping.

### **Handlingsplan**

DOF vil bruge de eksperter forbundet via diverse samarbejdspartnere (Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark) har til rådighed mhp. at efterleve nærværende ernæringspolitik.

#### **Prioritering af indsats i forhold til de 5 målgrupper**

Undervisningen og vejledningen i sportsernæring tilrettes målgruppernes behov og således, at der for de aktive sker en progression i forhold til alder og niveau.

#### **Målgruppe A:**

Medlemmer af Dansk Orienterings-Forbund informeres gennem artikler i DOFs medlemsmagasin og ved at klubbernes medlemmer tilbydes deltagelse på DOFs trænerkurser.

#### **Målgruppe B:**

Aktive i TC og forældre/pårørende til disse unge samt aktive på *Elitecenter Orientering* udover elitegrupperne, anbefales at deltage på Team Danmarks kursus i *Basal Sportsernæring*, som tilbydes i samarbejde med elitekommunerne. Formålet med dette kursus er at kvalificere elitesportsfolk til at sammensætte og indtage en kost, som lever op til kostanbefalingerne indenfor elitesport. Forældre bør ledsage deres børn på kurserne i *Basal Sportsernæring* og deltagelse for forældre er gratis.

Forbundet har endvidere i samarbejde med Team Danmark udarbejdet en vejledningspjece til forældre med børn, der træner meget: *Dit barn træner meget – hvilke krav stiller det til kosten?*

DOFs kontaktperson vil i samarbejde med *Elitekoordinator*, *Elitecentertræner* og *TC-trænere* kunne være med til at planlægge oplysnings- og informationsvirksomhed i øvrigt.

#### **Målgruppe C:**

Ved optagelse på *Juniorlandsholdet* er det et krav, at udøverne skal gennemføre Team Danmarks kursus i *Basal Sportsernæring*, hvis ikke kurset tidligere er gennemført i U-16/TC regi.

---

<sup>1</sup> Bør indeholde 100 % af ADT af de mest gængse vitaminer og mineraler. Et øget D-vitamin indtag vurderes i øjeblikket af Sundhedsstyrelsen, men DOF anbefaler pt. ikke yderligere indtag.

Juniorlandsholdet arbejder med gode vaner indenfor sportsernæring og væskeindtag, og har dette årligt på dagsordenen. I tilfælde af problemer med spiseforstyrrelser kontaktes DOFs kontaktperson for videre henvisning til DIF eller i særlige tilfælde Team Danmark.

#### **Målgruppe D:**

For udøvere i *Udviklingsgruppen*, der ikke har gennemført kursus i *Basal Sportsernæring*, er det et krav at det gennemføres. Dispensation for dette kan gives af landstræner såfremt udøveren tidligere har deltaget ved TD's foredrag om ernæring eller såfremt udøveren har en videregående uddannelse indenfor ernæring.

Seniorudøvere kan tilbydes specifikke kurser om sportsernæring såsom rejser, jernstatus mv. Kurserne udbydes og gennemføres i dialog mellem DOFs landstræner og TDs diætister. Omfanget aftales nærmere i arbejdsgruppen.

Udøvere i *Verdensklasse- og Udviklingsgruppen* vil efter individuel vurdering kunne modtage individuel kostvejledning under forudsætning af, at udøveren kan fremvise et kursusbevis for deltagelse i kursus i Basal Sportsernæring eller at dispensation for dette er givet.

#### **Specielt for Målgruppe C og D:**

For at forhindre jernmangel screenes alle kvinder i de 3 landsholdsgrupper årligt. Landstræneren er koordinator, og samarbejder med TD's diætister om implementering. På baggrund af indsamlede data, kan udøvere med begyndende problemer indkaldes til individuel vejledning.

#### **Målgruppe E:**

Trænere og ledere i forbundsregi og i TC-regi sikres via uddannelse og kursusvirksomhed at have relevant viden om træning, sportsernæring og om spiseforstyrrelser (forebyggelse, tidlig opdagelse og behandling). Derudover at de har relevant viden om forbundets holdninger omkring træning og ernæring i forhold til de udøvere, de har træningsansvar for.

Det er et krav til alle trænere i forbunds- og TC regi, at de kender forbundets *Ernæringspolitik*.

Den viden trænere skal sikres, indgår i DOF's træneruddannelser med lektioner både på *Klubtræneruddannelse* (Niveau II) samt på *Diplomtræneruddannelsen* (Niveau III), som alle trænere i forbunds- og TC regi tilstræbes at have gennemført.

#### **Ansvar og kompetence i forhold til de 5 målgrupper**

Forbundets 3 elitegrupper: *Verdensklasse-, udviklings- og juniorlandsholdet* er alle omfattet af den samarbejdsaftale, der er indgået med Team Danmark. *Verdensklasse- og udviklingsgruppen* kan trække på hele Team Danmarks sportsmedicinske service.

Junioreliten kan kun trække på denne service efter nærmere aftale og kun i begrænset omfang, men specielt på ernæringsområdet har juniorerne også stor prioritet.

Ansvarlig for indhold, planlægning og koordinering af indsatsen rettet mod de 3 elitegrupper på ernæringsområdet er forbundets landstræner i samarbejde med Team Danmarks diætister.

Ansvarlig for indhold, planlægning og koordinering af indsatsen i forhold til målgrupperne A, B og E er forbundets kontaktperson i samarbejde med øvrige relevante DOF ansatte.

#### **Nøglepersoner i DOFs ernæringspolitik**

Dansk Orienterings-Forbunds kontaktpersoner:

Elite:

Lars Lindstrøm, Landstræner, 41 96 93 73

Bredde/ungdom:

Gert Nielsen, Udviklingskonsulent, 41 96 93 75

#### **DOFs baggrundsgruppe:**

Tenna Nørgaard, Blovstrød Byvej 10E, 3450 Allerød, 51 50 60 53

Naja Dan Møller, Frederiksborgvej 4A, 3450 Allerød, 27 14 16 62

#### **Team Danmarks diætister:**

Brøndby: Christina Nielsen

Århus: Lene Bundgaard

## **DOF's kontaktpersonordning**

Danmarks Idræts-Forbund og Team Danmark har indført en kontaktpersonordning i relation til spiseforstyrrelser, som forbundet har tilsluttet sig.

Forbundet har besluttet, at kontaktpersonen derudover skal være nøglefigur i forbundets arbejde med at efterleve forbundets ernæringspolitik.

Kontaktpersonen skal i samarbejde med DOF's egen baggrundsgruppe (personer fra forbundet med speciel viden og kompetence omkring ernæring og spiseforstyrrelser) samt Team Danmarks diætister udarbejde handleplaner, som kan føre frem til delmålene for de enkelte målgrupper A-E.

Kontaktpersonen har det overordnede og koordinerende ansvar for alle forbundets tiltag på ernæringsområdet, herunder også på det informative og uddannelsesmæssige område.

Kontaktpersonen skal også ved konkrete henvendelser kunne henvise til relevant rådgivning.

Kontaktpersonen etablerer et netværk, så forbundets trænere og ledere har mulighed for erfaringsudveksling

## **Litteratur**

[http://www.teamdanmark.dk/CMS/cmsresources.nsf/filenames/Ernaeringspjece.pdf/\\$file/Ernaeringspjece.pdf](http://www.teamdanmark.dk/CMS/cmsresources.nsf/filenames/Ernaeringspjece.pdf/$file/Ernaeringspjece.pdf)

[http://rove.dif-sitecore.dif.dk/asp/publikationer\\_pdf.asp?pdfid=966](http://rove.dif-sitecore.dif.dk/asp/publikationer_pdf.asp?pdfid=966)