

# Ernæringspolitik for Dansk Svømmeunion

## 1. Indledning og baggrund

Svømning på højeste nationale og internationale niveau fordrer stor træningsmængde, og dermed udsættes svømmerens krop og fysik for stor belastning. For at kunne udvikle sig som svømmer på internationalt niveau, skal svømmerens ernæring optimeres således, at den giver de bedste betingelser for restitution samt træning. Her spiller ernæringssammensætningen og timingen heraf en særdeles vigtig rolle, hvilket også gør sig gældende i forbindelse med at fastholde et sundt helbred.

Sundhed og trivsel er generelt på dagsordenen i samfundet og i Dansk Svømmeunion, som løbende involverer sig i forsknings- og udviklingsprojekter inden for området med henblik på at kunne implementere ny viden og anbefalinger i de danske træningsmiljøer. I forhold til svømmesporten handler sundhed og trivsel ikke alene om leve op til danske værdier og målet om en social og samfundsmæssige forsvarlig eliteidræt. Sundhed og trivsel er også afgørende parametre for at kunne udvikle, fastholde og forløse sportslige potentialer, så danske svømmere kan præstere på højeste internationale niveau.

Formål med denne ernæringspolitik er:

1. at udbrede kendskab til Dansk Svømmeunions holdning til hensigtsmæssig ernæring og væskeindtag hos både konkurrencesvømmere, forældre, trænere og ledere
2. at redegøre for unionens politik vedrørende håndtering af spiseforstyrrelser
3. at synliggøre unionens holdning til brugen af kosttilskud og doping

Ernæringspolitikken tager udgangspunkt i Team Danmarks anbefalinger og retningslinjer. For yderligere viden henvises til publikationerne *Ernæring* (Danmarks Idrætsforbund), *Aldersrelateret træning i Svømning* (Dansk Svømmeunion), *ATK 2.0 - Træning af børn og unge* (Team Danmark), Team Danmarks restitutionskoncept<sup>1</sup> og Team Danmarks anbefalinger vedr. sportsernæring<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> <https://teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/restitution/>

<sup>2</sup> <https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/kost/>

## 2. Holdninger i relation til ernæringspolitikken

### Holdning til hensigtsmæssig ernæring og væskeindtag

Dansk Svømmeunion ønsker at sikre, at svømmerne samt deres forældre, trænere og ledere besidder viden om hensigtsmæssig ernæring og væskeindtag, således at svømmernes helbredstilstand sikres på både kort og lang sigt, samtidig med at de er i stand til at opnå en optimal trænings- og konkurrenceindsats i svømmesporten.

Trænere, forældre, klubledere og andre støttepersoner omkring svømmeren bør være opmærksomme på, at vægt og kropssammensætning kun er ét ud af mange parametre til analyse af svømmerens udvikling. Trænere skal, ligesom andre fagpersoner der står i relation til svømmeren, være deres ansvar og underretningspligt i forhold til svømmere under 18 år og deres trivsel særdeles bevidst. Samtidig bør trænere altid være fortalere for udviklingen af en positiv kropsofattelse og en sund ernæringskultur i træningsmiljøet.

Svømning er, uanset niveauer eller aldersgruppe, en sportsgren, som fordrer til en stor træningsmængde. Det er således afgørende, at mængden af og indholdet i kosten er tilpasset netop omfanget af træningen, ligesom det er vigtigt, at betydningen af restitutionstider synliggøres. Endelig er det også vigtigt at informere om betydningen af, at energiindtaget tilpasses energibehovet herunder særligt i perioder, hvor træningen enten øges eller reduceres.

Dansk Svømmeunion ønsker også at synliggøre, at optimal vægt og kropssammensætning har betydning for den modstand ("bodydrag") og tyngde, som svømmeren skal overvinde for at komme hurtigt og effektivt fremad i vandet. Vægt og kropssammensætning er således – når vi taler om international high performance – en præstationsvariabel, som på linje med fysisk, teknisk og mental kapacitet influerer på svømmerens præstationsevne.

Den optimale kropssammensætning for en international high performance-svømmer på landsholdet afgøres individuelt og i samarbejde med Team Danmark, hvor en eller flere af følgende eksperter inddrages; diætist, sportsfysiolog, sportspsykologisk konsulent og/eller læge. Dette foregår i dialog med svømmeren og dennes træner.

Det er Dansk Svømmeunions holdning, at indsatser med henblik på optimering af kropssammensætning altid skal udføres af fagpersoner og i egnede lokaliteter. Det er ikke en opgave for trænere eller andre frivillige personer, som har en rolle i relation til svømmerne i klubben.

I relation til optimering af vægt og kropssammensætning er det Dansk Svømmeunions holdning, at svømmere før og under puberteten ikke bør arbejde med optimering af kropssammensætning af sportslige grunde, men derimod alene af sundhedsmæssige årsager. I denne periode bør det primære fokus inden for ernæringsområdet være trivsel, adfærd og Sundhedsstyrelsens otte kostråd. Hvis der af sundhedsmæssige årsager er behov for at håndtere ændringer i kropssammensætning, skal det foregå ved hjælp af professionel intervention og vejledning fra diætist og/eller læge.

### Holdning til spiseforstyrrelser

Dansk Svømmeunion er opmærksom på, at svømmesporten klassificeres som en risikosport i relation til spiseforstyrrelser. En spiseforstyrrelse er en psykiatrisk lidelse, som kan defineres som en tvangspræget fiksering på mad, krop og vægt, som på kortere eller længere sigt får negative konsekvenser for det fysiske og psykiske helbred og den sociale trivsel.

Dansk Svømmeunion er også bevidst om, at en øget fokusering på optimal vægt og kropssammensætning stiller store krav til en forsvarlig og hensigtsmæssig håndtering af disse emner. Med udgangspunkt heri finder svømmeunionen det vigtigt, at trænere, forældre og ledere kender til risikofaktorerne i forbindelse med fokusering på optimal vægt og kropssammensætning samt de tidlige tegn på spiseforstyrrelser. Ligeledes synliggøres Team Danmark og Danmarks Idrætsforbunds handlingsplan for, hvordan der ageres, når en spiseforstyrrelse, eller tidlige tegn herpå, registreres hos en svømmer.

Såfremt en svømmer er i behandling for spiseforstyrrelser, er det unionens klare holdning, at en allerede fastlagt stævneplan bør indstilles eller revurderes i samråd med behandler og andre involverede eksperter.

Uddybende information om forebyggelse og behandling af spiseforstyrrelser findes i folderen *Spiseforstyrrelser blandt sportsudøvere*<sup>3</sup>.

### Holdning til kosttilskud og doping

Dansk Svømmeunions generelle holdning til kosttilskud er, at kosttilskud er unødvendigt og uhensigtsmæssigt. Behovet for vitaminer, mineraler og andre stoffer kan og bør dækkes ved en varieret og afbalanceret kost. Kosttilskud anbefales kun i særlige tilfælde for seniorsvømmere på landsholdet og kun efter personlig vejledning ved Team Danmarks eksperter.

Der tages stærkt afstand fra anvendelsen af doping og Dansk Svømmeunion vil over for målgrupperne for ernæringsindsatser og -aktiviteter gøre opmærksom på faren ved utilsigtet brug af doping og ved indtagelse af kosttilskud, som er købt via ikke-anerkendte danske butikker.

Det er særdeles væsentligt at pointere, at der foreligger beviser for, at en del kosttilskud kan være kontamineret med stoffer på dopinglisten, hvilken derved kan resultere i en positiv dopingkontrol. Det er til enhver tid atletens eget ansvar at have 100 procent styr på, hvad der er lovligt at indtage. Anbefalingen fra Dansk Svømmeunion lyder derfor, at man udelukkende køber kosttilskud, som er testet for kontaminering hos Informed Sport og i tråd med Anti-Doping Danmark og Team Danmarks anbefalinger. For yderligere information om kontamineringstests se Informed Sports hjemmeside<sup>4</sup> og for yderligere information omkring kosttilskud se Team Danmarks anbefalinger<sup>5</sup>.

<sup>3</sup> [https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1493/04220-spiseforstyrrelser-blandt-sportsudoevere\\_web.pdf](https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1493/04220-spiseforstyrrelser-blandt-sportsudoevere_web.pdf)

<sup>4</sup> <https://www.informed-sport.com/>

<sup>5</sup> <https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/kosttilskud/>

### 3. Målgrupper

Der er identificeret følgende målgrupper for indsatser og aktiviteter vedrørende ernæring:

1. Svømmerne:
  - i. Svømmere i idrætsklasser og ordninger på ungdomsuddannelser i Team Danmarks elitekommuner samt på lignende ordninger
  - ii. Juniorlandsholdssvømmere og Great Danes-gruppen
  - iii. Landsholdssvømmere, herunder svømmere på det Nationale Træningscenter (NTC)
2. Partnerskabsklubber
3. Trænere
4. Klubber med konkurrencesvømning

### 4. Indsats og aktiviteter i forhold til målgrupperne (handlingsplan)

#### Målgruppe 1.

- i. Svømmere som er en del af særlige idrætsklasser eller ordninger på ungdomsuddannelser modtager, som en del af disse aftaler, undervisning vedrørende sportsernæring svarende til indholdet i Team Danmarks kursus i basal sportsernæring.
- ii. Juniorlandsholdssvømmere og Great Danes-gruppen gennemgår Team Danmarks atletuddannelsesmodul vedrørende Sportsernæring som e-læring. Samtidig introduceres juniorlandsholdssvømmerne og Great Danes-gruppen for Team Danmarks restitutionkoncept ved en praktisk kobling til relevante aktiviteter. Derudover tilbydes juniorlandsholdssvømmerne og Great Danes-gruppen, som en del af Dansk Svømmeunions landsholdsstruktur, deltagelse i event camps, som afvikles med henblik på at tage atletuddannelse på relevante fagområder, herunder også sportsernæring. Beskrivelsen af disse event camps findes på Dansk Svømmeunionens hjemmeside<sup>6</sup>.
- iii. Landsholdssvømmerne tilbydes at deltagelse i event camps, som afvikles med henblik på at tage atletuddannelse inden for relevante fagområder, herunder også sportsernæring. Landsholdssvømmerne har i den forbindelse mulighed for at modtage individuel vejledning i forhold til kost og ernæring. Der kan i individuelle tilfælde foretages kostregistreringer, men kun efter forudgående aftale med Team Danmarks diætist og/eller læge. Hele forløbet omkring en eventuel optimering af kropssammensætning vil være styret af Team Danmarks diætist eventuelt i samarbejde med Team Danmarks læge.

<sup>6</sup> <https://www.svoem.org/Discipliner/Svoemning/Landsholdsstruktur/Event-camps/>

### Målgruppe 2.

Partnerskabsklubber er forpligtet til at følge Dansk Svømmeunions politikker og retningslinjer<sup>7</sup>, til at sikre implementeringen af Team Danmarks og Danmarks Idrætsforbunds Værdisæt for Talentudvikling i Dansk Idræt<sup>8</sup> i træningsmiljøet, samt at træningen følger anbefalingerne i det Aldersrelaterede Træningskoncept (ATK)<sup>9</sup>. Særlige indsatser inden for ernæringsområdet kan derudover igangsættes efter behov og relevans i et samarbejde mellem partnerskabsklubber, Dansk Svømmeunion og (elite)kommuner.

### Målgruppe 3.

Alle trænere, som er uddannet via Dansk Svømmeunions egen træneruddannelse (Niveau 2 - Årgangstræner) eller uddannet i fællesskab med DIF (niveau 3 - Diplomtræner og niveau 4 - ITA), skal modtage undervisning om ernæring, herunder Team Danmarks anbefalinger vedrørende sportsernæring. Desuden skal trænerne bekendtgøres med viden omkring spiseforstyrrelser og de tidlige advarselssignaler samt kende til Danmarks Idrætsforbunds og Team Danmarks fælles handlingsplan for håndtering af spiseforstyrrelser. For uddannelserne som retter sig imod årgangs- og juniorsvømmere (Niveau 2 og 3) lægges der vægt på, hvordan trænerne involverer og motiverer svømmernes forældre til at have fokus på korrekt ernæring.

### Målgruppe 4.

Medlemmerne af Dansk Svømmeunion, og dermed også konkurrencesvømmere i klubber uden for landsholdsstrukturen, sikres adgang til informationer om ernæring, sundhed og trivsel samt det etiske kodeks<sup>10</sup> for medlemmer af svømmeunionen. Informationen videreformidles dels gennem klubtrænerne, som via svømmeunionens trænerkurser er blevet undervist i ernæring, trivsel og ATK, og dels gennem publikationer fra Dansk Svømmeunion, Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund.

## **5. Ansvar for de pågældende målgrupper**

Dansk Svømmeunion har tilsluttet sig den kontaktpersonsordning, som Danmarks Idrætsforbund har etableret i relation til spiseforstyrrelser. Dansk Svømmeunion har valgt at dele ansvaret ud på to kontaktpersoner; sportschef og udviklingschef. Her er sportschefen ansvarlig for indsatserne og aktiviteterne for målgruppe 1-3, mens udviklingschefen er ansvarlig for målgruppe 4.

Kontaktpersonerne er bekendt med de handleplaner, som er opstillet inden for området, og begge kan ved konkrete henvendelser via Team Danmark eller Danmarks Idrætsforbunds netværk af kliniske psykologer henvise til videre rådgivning.

<sup>7</sup> <https://www.svoem.org/Om-unionen/Politik--Strategi/>

<sup>8</sup> <https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1595/talenthuset-vaerdisaet-for-talentudvikling.pdf>

<sup>9</sup> <https://www.svoem.org/Discipliner/Svoemning/Talentudviklingsmiljoer/Aldersrelateret-traening/>

<sup>10</sup> <https://www.svoem.org/Redskaber/Etisk-Kodeks/>

Kontaktpersonerne er endvidere ansvarlige for implementering af ernæringspolitikken og det etiske kodeks i unionen, ligesom de har det overordnede og koordinerende ansvar for de tiltag, som sker på området, herunder især på det informative og uddannelsesmæssige område.