



DANSK FORENING FOR ROSPORT
DANMARKS ROCENTER

Skovalléen 38A
2880 Bagsværd
Danmark

www.roning.dk

Dansk Forening for Rosport Danmarks Rocenter

ERNÆRINGSPOLITIK

Vedtaget af Dansk Forening for Rosports bestyrelse d. 24. januar 2020

Kontaktpersoner

Dansk Forening for Rosports sportschef
Uddannelsesansvarlig og udviklingskonsulent



INDHOLD

Introduktion	3
Mål med og anvendelse af ernæringspolitikken	4
Politik og holdninger	5
Kost- og væskeindtagelse	6
Kosttilskud	6
Forebyggelse og håndtering af Spiseforstyrrelser	7
Ansvar og samarbejdspartnere	7
Målgrupper FOR INDSATSER	8
1. Landsholdsroere i Danmarks Rocenter	8
2. Ungdomslandsholdsroere	8
3. Kraftcentre	8
4. Trænere.....	9
5. Kaproningsklubber	9
Nyttige publikationer	10

INTRODUKTION

Formålet med Dansk Forening for Rosports (DFfR) og Danmarks Rocenters (DRC) fælles ernæringspolitik er at gøre rede for forbundets overordnede holdninger og tilgange til spørgsmål vedrørende kost, roernes kropsvægt og kropskomposition, brugen af kosttilskud samt forebyggelse og eventuelt håndtering af spiseforstyrrelser.

Ernæringspolitikken fungerer som ét af flere redskaber, der skal sikre, at udøverne kan dyrke roning på en sundhedsmæssig og socialt forsvarlig måde. Samtidig skal politikken understøtte DFfR's bestræbelser på at guide og vejlede udøverne på en måde, så flest mulige har mulighed for at udnytte deres potentiale til fulde.

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

For de internationalt satsende roere udgør kropskomposition en præstationsvariabel, som på linje med fysisk, teknisk og mental kapacitet påvirker roernes evne til at yde en toppræstation. Vægtgrænserne i letvægtsroningen giver roernes evne til at være bevidste om og at arbejde med kropsvægten en særlig betydning for præstationsevnen. Disse parametre må således være betydende i forhold til roernes konkurrenceevne, og de må derfor indgå i forbundets daglige arbejde med og vejledning til denne gruppe af udøvere.

Vi må også forholde os til, at specielt letvægtsroningen indebærer en risiko for problematisk ernæringsmæssig adfærd. Hård træning og selvdisciplinering kan føre til restriktiv kostindtagelse eller ligefrem spiseforstyrrelser. Det er ikke alene hindrende for præstationsevnen men yderst problematisk for roernes fysiske og psykiske helbred.

På baggrund af ovenstående er det af afgørende, at vi som forbund agerer på en etisk forsvarlig, afbalanceret og gennemtænkt måde, når vi vejleder roerne vedrørende deres kropsvægt og kropskomposition. Det gælder både i vores daglige sportslige arbejde, i forbindelse med u hensigtsmæssige spisemønstre og i eventuelle sager, hvor roere på trods af forebyggende indsatser alligevel måtte udvikle en spiseforstyrrelse.

Det er centralt for indsatsen, at både DRC's trænere og trænere tilknyttet forbundets kraftcentre er fortalere og garanter for udviklingen af en positiv kropsoptagelse i ro-miljøet. Der kommunikeres generelt et positivt budskab om kost, kropskomposition og kropsvægt, og der arbejdes med et formålstjenligt og proportionalt fokus på roernes kropskomposition og kropsvægt, når det er nødvendigt.

Nærværende politik vedrørende kost, kropsvægt og kropskomposition tager udgangspunkt i Team Danmarks og Danmarks Idrætsforbunds anbefalinger og retningslinjer på området, og politikken er udarbejdet i samarbejde og dialog med Team Danmarks fagpersonale.



MÅL MED OG ANVENDELSE AF ERNÆRINGSPOLITIKKEN

- At kommunikere DFfR's generelle holdninger til emner, som relaterer til ernæringsområdet.
- At udbrede kendskabet til DFfR's holdninger til hensigtsmæssig kost- og væskeindtagelse herunder holdninger til kostens, kropsvægtens og kropskompositionens betydning for udbyttet af træningen og dermed præstations- og konkurrenceevnen.
- At kommunikere DFfR's holdning til, hvad sund og alsidig kost betyder for et godt helbred på både kort og langt sigt.
- At synliggøre DFfR's holdninger til brugen af kosttilskud.
- At skabe grundlaget for at trænere, ledere og forældre er opmærksomme på tendenser til og tidlige tegn på udvikling af spiseforstyrrelser blandt roerne.
- At redegøre for DFfR's politik vedrørende håndtering af eventuelle spiseforstyrrelser.

POLITIK OG HOLDNINGER

- Det er vigtigt, at landstrænere, trænere, klubledere, forældre og andre støttepersoner omkring roeren er opmærksomme på og også kommunikerer, at vægt og kropskomposition kun er ét af mange parametre, der har indflydelse på roernes udvikling.
- Det er afgørende, at trænere og andre fagpersoner, der indgår i en relation til roeren, er fortalere for udviklingen af en positiv kropsopfattelse samt en sund og hensigtsmæssig ernæringskultur i træningsmiljøet. Kulturen understreger, at roerne først og fremmest skal fokusere på og indse kvaliteten i at indtage en sund og varieret kost.
- Kaproning på internationalt niveau kræver en betragtelig træningsmængde. Det er derfor afgørende, at mængden af og indholdet i kosten er tilpasset omfanget af træningen, ligesom det er vigtigt, at betydningen af restitutionstider efter moderate og hårde træningspas italesættes af trænere, ledere og andre, der omgiver roerne i en vejledende funktion.
- Hvis det skønnes formålstjenligt og nødvendigt, at den optimale kropssammensætning for en roer på et af DFfR's landshold defineres og formuleres, er det vigtigt, at dette sker i samarbejde og samråd med Team Danmark, hvor en eller flere af følgende fagpersoner er relevante: Ernæringsfysiolog, sportsfysiolog, sportspsykologisk konsulent og/eller læge.
- DFfR anerkender, at vejning er en integreret del af international letvægtsroning, og at der i forbindelse med konkurrencer foregår indvejninger. DFfR arbejder for, at disse vejninger foregår under ordnede forhold, der tager hensyn til den enkelte roer.
- Det er DFfR's holdning, at indsatser med henblik på optimering eller monitorering af roeres kropsvægt og/eller kropskomposition altid skal udføres af fagpersoner. Vejninger og målinger skal foregå i egnede lokaliteter og respektere roerens ret til diskretion, hvilket blandt andet vil sige, at roeren er alene eller sammen med én fagperson, når målingerne foretages. Data fra målinger opfattes og håndteres som personlige og fortrolige, som efterfølgende udelukkende deles med den eller de relevante træner(e).
- DFfR finder det væsentligt, at der altid involveres en relevant fagperson i forbindelse med formulering af målsætninger vedrørende en roers kropsvægt og kropskomposition, og det gælder også i forbindelse med evalueringer. Det vil typisk være en ernæringsfysiolog.
- Det er DFfR's holdning, at daglige målinger af kropsvægt og kropskomposition ikke er hensigtsmæssige. Undtagen i tilfælde hvor formålet med daglige målinger i en afgrænset periode er at afdække potentielle væsketab i forbindelse med træning under varme forhold eller tilsvarende.
- Det er DFfR's holdning, at målrettet, systematisk optimering af kropsvægt og kropskomposition tidligst bør påbegyndes i U19-klassen. Det vil f.eks. sige, at vi ikke arbejder med ugentlige målinger.
- Omvendt accepterer vi enkeltstående målinger af kropsvægt og kropskomposition for U19-roere, hvis hensigten er positiv. F.eks. i tilfælde, hvor formålet er at sikre tilstrækkelig energiindtagelse eller en passende tilvækst i muskelmasse.
- Hvis bestemmelse af kropsvægt og måling af kropskomposition vurderes relevant, er det vigtigt altid at overveje og kommunikere følgende til udøveren:
 - **Hvorfor** er bestemmelse af kropsvægt og/eller kropskomposition relevant, og hvordan bliver data behandlet?
 - **Hvor** udføres målingerne? (Det er vigtigt, at målingerne foretages diskret).
 - **Hvor ofte** skal målingerne foretages?
 - **Hvem** udfører målingerne?



KOST- OG VÆSKEINDTAGELSE

I DFfR ønsker vi at sikre, at udøverne samt deres trænere, ledere og forældre er i besiddelse af viden om, hvad hensigtsmæssig kost- og væskeindtagelse vil sige. Vi har et naturligt ønske om at sikre den højst mulige trænings- og konkurrenceevne, og et lige så stærkt ønske om at sikre roernes psykiske og fysiske helbred både på kort og på længere sigt.

Dedikeret kaproning, uanset disciplin eller aldersgruppe, kræver stor træningsmængde. Og det betyder, at det er afgørende, at mængden af og indholdet i kosten er tilpasset omfanget af træningen, ligesom det er vigtigt at have fokus på betydningen af passende restitutionstider.

Derudover er det vigtigt, at roerne og deres omgivelser forstår betydningen og vigtigheden af, at energiindtagelsen tilpasses energibehovet, særligt i perioder hvor træningen enten øges eller reduceres.

Derfor arbejder DFfR for at udbrede information og viden om sund og fornuftig kost og væskeindtagelse i forbindelse med træning og konkurrence. Dette gøres via træneruddannelserne, via direkte dialog med roerne på landsholdene i træning og ved konkurrencer, ved at bringe Team Danmarks ressourcer i spil, samt ved at gøre roerne og deres forældre opmærksomme på relevant information og kurser.

Med udgangspunkt i ovenstående intentioner er DFfR opmærksom på vigtigheden af, at roerne på landsholdene sikres gode muligheder for at indtage sund og næringsrig kost i forbindelse med landsholdsaktiviteter. Ligesom vi altid er opmærksomme på at optimere roernes restitution ved hjælp af fokus på og vejledning om gode restitutionstider og væskeindtagelse i forbindelse med konkurrence og træning.

KOSTTILSKUD

- DFfR's generelle holdning er, at kosttilskud er unødvendigt og u hensigtsmæssigt, da en sund og varieret kost i de fleste tilfælde dækker behovet for vitaminer, mineraler og andre stoffer til at kunne opretholde trænings- og konkurrenceevnen. Dette gælder helt specifikt i samtlige ungdomsklasser.
- I forlængelse af ovenstående, er det DFfR's klare politik, at roere til og med U19-klassen ikke indtager ergogene stoffer (herunder specifikt indtag af koffein) med henblik på optimering af præstationer.
- Hvad angår roere tilhørende verdenseliten, er det DFfR's holdning, at dokumenterede præstationsfremmende kosttilskud kan have relevans. Når det er relevant, anbefales indtagelse af kosttilskud kun i forbindelse med individuel vejledning og kontrol af Team Danmarks fagpersonale. Naturligvis forudsat at kosttilskuddet kan indtages sundhedsmæssigt forsvarligt.
- Det er særdeles vigtigt for DFfR at pointere, at flere kosttilskud tidligere har vist sig at være kontamineret med stoffer, som er på dopinglisten. Indtagelsen af sådanne kosttilskud kan resultere i en positiv dopingprøve. I den forbindelse understreges det, at det til hver en tid er den enkelte roers eget ansvar at undersøge, hvilke kosttilskud der er lovlige at indtage.

DFfR opfordrer til, at roerne udelukkende anvender kosttilskud, som er testet for kontaminering hos Informed Sport og er i tråd med Anti-Doping Danmark og Team Danmarks anbefalinger. De fremgår af følgende lister:

<https://www.informed-sport.com/certified-product-brands>

<http://www.nsf.org/services/by-industry/nutritional-products/certified-for-sport>

FOREBYGGELSE OG HÅNTERING AF SPISEFORSTYRRELSER

En spiseforstyrrelse kan defineres som en tvangspræget fiksering på kost, krop og kropsvægt. En fiksering, som på kortere eller længere sigt i langt de fleste tilfælde har alvorlige negative konsekvenser for såvel det fysiske som det psykiske helbred samt for den sociale trivsel generelt.

DFfR er opmærksom på, at især letvægtsroningen kan være forbundet med en særlig risiko for udvikling af spiseforstyrrelser.

Det ligger DFfR kraftigt på sinde at arbejde for at sikre, at roerne på landsholdene ikke udvikler spiseforstyrrelser, hvilket kræver en forebyggende indsats. Den er baseret på løbende information og italesættelse fra landstrænerne og øvrige ansvarlige træneres side samt gennem relevante eksterne fagpersoners besøg på landsholdssamlinger. Derudover udgør landstrænerens almindelige monitorering af roerne på landsholdene en del af indsatsen. Det er således DFfR's holdning, at spiseforstyrrelser aldrig må være en nødvendighed i forhold til at konkurrere på højeste niveau.

For DFfR er det vigtigt, at trænere, ledere og forældre er bekendt med risikofaktorerne i forbindelse med overdrevent fokus på vægt og kropskomposition, og at disse persongrupper er opmærksomme på de tidlige tegn på spiseforstyrrelser. Ligeledes er DFfR bevidst om, at generel fokus på optimal kropsvægt og kropskomposition stiller store krav til en forsvarlig og hensigtsmæssig håndtering af målesituationer og vejledning. Dette indskærper DFfR i træningsmiljøerne for landshold, kraftcentre og kaproningsklubber.

Hvis en roer på trods af DFfR's indsatser alligevel udvikler en spiseforstyrrelse, er det DFfR's holdning, at nedsat træningsbelastning og konkurrencedeltagelse skal overvejes i samråd med relevante fagpersoner.

Dette kan foregå i Team Danmark regi, eller via en praktiserende læge som eventuelt henviser til et specialiseret tilbud i psykiatrien. I sådanne tilfælde skal nødvendige tiltag og foranstaltninger besluttes på et individuelt grundlag.

I de tilfælde hvor en roer på eller under indslusning til seniorlandsholdet måtte have brug for behandling, er det DFfR's anbefaling at gøre brug af en klinisk sportspsykologisk konsulent i Team Danmarks system. Et forløb i det regi planlægges i samarbejde med DFfR's sportschef og Team Danmarks sportsmanager.

ANSVAR OG SAMARBEJDSPARTNERE

Det overordnede ansvar for implementering af DFfR's ernæringspolitik i forhold til landsholdsaktiviteter og aktiviteterne i kraftcentrene er placeret hos DFfR's sportschef. I forhold til at udbrede kendskabet til ernæringspolitikken til kaproningsklubber og træneruddannelsen ligger ansvaret hos den uddannelsesansvarlige i DFfR's sekretariat.

DFfR samarbejder med Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund i forhold til både talentudviklings- og elitearbejdet. Dette gælder således også for de temaer, som nærværende politik omhandler.

DFfR er derudover tilsluttet den kontaktpersonordning, som Danmarks Idrætsforbund har etableret i relation til spiseforstyrrelser.

MÅLGRUPPER FOR INDSATSER

Der er identificeret følgende målgrupper for ernæringspolitikken's indsatser og aktiviteter:

1. Landsholdsroere i Danmarks Rocenter
2. Ungdomslandsholdsroere
3. Kraftcentre
4. Trænere
5. Kaproningsklubber

1. Landsholdsroere i Danmarks Rocenter

Roerne tilknyttet Danmarks Rocenter

- modtager regelmæssigt skriftlig information om ernæringsforhold og med henvisning til Team Danmarks hjemmeside vedrørende ernæring og væske samt andre relevante offentligt tilgængelige informationskilder
- har adgang til Danmarks Rocenters fælles- og gruppemøder om ernæringsforhold
- har efter aftale med DFfR's sportschef adgang til individuel vejledning og forløb med Team Danmarks ekspert stillet til rådighed for roning
- har efter individuel aftale med DFfR's sportschef og Team Danmark adgang til udredning ved tegn på spiseforstyrrelse og efterfølgende behandlingsforløb, hvor udgifterne almindeligvis deles mellem Team Danmark, forbund og udøver
- får foretaget kropssammensætningsmålinger af Team Danmarks personale.

Landsholdstrænerne er forpligtet til at være opmærksom på ernæringsmæssige forhold i deres samarbejde med de enkelte roere. I det omfang, det er aftalt med den enkelte roer og det er relevant for landsholdsarbejdet, informeres landsholdstræneren om ernæringsforløb roeren måtte være i gang med.

2. Ungdomslandsholdsroere

Roere på ungdomslandsholdene for U19 og U23

- modtager skriftlig information om ernæringsforhold og med henvisning til Team Danmarks hjemmeside vedrørende ernæring og væske samt andre relevante offentligt tilgængelige informationskilder
- deltager på en træningslejr for ungdomslandsholdet i en af Team Danmark gennemført undervisning om ernæring

Det er ungdomslandstrænerens opgave, i samarbejde med de øvrige tilknyttede trænere, at sikre de ernæringsmæssige forhold er tilgodeset i ungdomslandsholdets aktiviteter. Ligeledes skal ungdomslandstræneren være opmærksom på eventuel u hensigtsmæssig adfærd omkring ernæringsforhold under ungdomslandsholdenes aktiviteter.

3. Kraftcentre

DFfR har aftale med en række klubber om drift af regionale kraftcentre, som udgør en central del af forbundets indsats for talentudviklingen i roning. Det er således også en opgave for kraftcentrene at understøtte formidlingen af forbundets politikker, herunder ernæringspolitikken.

- Kraftcentrene modtager skriftlig information om ernæringsforhold og med henvisning til Team Danmarks hjemmeside vedrørende ernæring og væske samt andre relevante offentligt tilgængelige informationskilder.

- Kraftcentrenes trænere og ledere har roningens beskrivelse af aldersrelateret træningskoncept, ATRO, og dens beskrivelse af ernæringsforhold danner grundlag for kraftcenterets indsats omkring ernæringsforhold.
- I få udvalgte uger om året indsender kraftcenterets træner(e) resultater fra standardtest til Danmarks Rocenter (ungdomslandstræneren). Heri indgår vægt til brug for beregninger, som bruges til den feedback den enkelte roer og træner modtager. Der er ikke krav om officielle væggtal, og der benyttes tal oplyst af roeren selv.
- Kraftcentrenes trænere sørger for at de tilknyttede roere modtager information om Team Danmark og kommunernes kursus "basal sportsernæring", og at de, så vidt det er muligt, deltager i det.
- Kraftcentrene informeres om forbundets ernæringspolitik, og området evalueres årligt på møde med forbundets talentteam.

Kraftcentrenes ledelse er ansvarlig for, at kraftcenterets trænere inkluderer information om ernæringsforhold i deres arbejde med roergruppen og derudover forældregruppen, hvor det er relevant. Ligeledes skal kraftcenterets træner(e) og ledere være opmærksom på eventuel uhensigtsmæssig adfærd omkring ernæringsforhold under deres aktiviteter.

4. Trænere

Landsholdstrænere i Danmarks Rocenter:

- modtager skriftlig information om ernæringsforhold og med henvisning til Team Danmarks hjemmeside vedrørende ernæring og væske samt andre relevante offentligt tilgængelige informationskilder
- informeres af DFfR's sportschef om forbundets ernæringspolitik og området evalueres årligt i forbindelse med udarbejdelsen af Masterplanen
- udvikler deres viden om ernæringsforhold gennem samarbejdet med Team Danmarks eksperter og særlige tiltag til kompetenceudvikling
- er forpligtiget til at holde sig orienteret om Team Danmarks anbefalinger vedrørende ernæring, kosttilskud og væske samt håndtering af spiseforstyrrelser.

Trænere i kraftcentre:

- modtager skriftlig information om ernæringsforhold og med henvisning til Team Danmarks hjemmeside vedrørende ernæring og væske samt andre relevante offentligt tilgængelige informationskilder
- informeres af DFfR's sportschef om forbundets ernæringspolitik og området evalueres i forbindelse med evalueringsmøderne mellem det enkelte kraftcenter og DRC
- er bekendt med beskrivelsen af ernæringsforhold i ATRO og anvender det i arbejdet med roerne.

Træneruddannelse:

- Emner vedrørende ernæring indgår med jævne mellemrum som emne i DRC's årlige trænerseminar.
- Ernæringsforhold, herunder forhold omkring spiseforstyrrelser indgår i DFfR's træneruddannelse.

5. Kaproningsklubber

Kaproningsklubber holdes informeret således:

- roning.dk med side om ernæringsforhold
- I særlige tilfælde gennem nyhedsopslag eller nyhedsbrev
- Information om ernæringspolitik i forbindelse med møder og/ eller hovedgeneralforsamling.



NYTTIGE PUBLIKATIONER

"ATK 2.0 – Træning af børn og unge" (Team Danmark)
https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1667/atk-20_low.pdf?

"Aldersrelateret træning i roning, ATRO - træningsmanual" (Dansk Forening for Rosport)

"Ernæring" (Danmarks Idrætsforbund)
<https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/oevrige/ernaering>

"Spiseforstyrrelser blandt sportsudøvere" (Danmarks Idrætsforbund/Team Danmark)
[https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/traening/spiseforstyrrelser-s-blandt-s-sportsudoevere](https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/traening/spiseforstyrrelser-s-blandt-sportsudoevere)

"Træn som en atlet" (Team Danmark)
<https://teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsernaering/kost/>