



LTD:s Policy och Handlingsplan vid misstanke om ätstörning och/eller träningsmissbruk

C:\Users\auhre\Dropbox\LTD styrelse\Fattade beslut och policies\Hälsosamt tränande ätstörningar policy.docx

Laisings Tävlingsdansare vill förmedla ett hälsosamt tränande, tävlande och sunda träningsideal

Inom Laisings Tävlingsdansare vill vi förmedla dansträning och tävling enligt sunda ideal och i hälsobefrämjande syfte till gagn för den enskilda individen. Träning och tävling ska vara lustfylld och ske utan tvång. När en tävlande ser underviktig ut, tränar maniskt och/eller på annat sätt missbrukar träning, ser vi det som vårt ansvar att påtala detta för Laisings Dansinstitut, via LTD:s styrelse, för att dansskolan ska hantera frågan i enlighet med dansskolans policy och handlingsplan.

Ett hälsosamt leverne med bristande kunskap och förlorad kontroll

Utan att vara en sjukdom kan en del utveckla ett fixerande vid att "äta rätt och sunt" som ibland kan ge för lågt protein- och energiintag. Detta i kombination med träning kan göra att intag av protein och energi kommer i obalans som leder till viktnedgång. Oftast är detta beteende relaterat till trender i samhället. Uttrycket *Ortorexi* (rätt kost) används ibland, men är inte medicinskt vedertaget och ingen diagnos.

Oftast hjälper man dessa personer förhållandevis enkelt med sakliga kost- och träningsråd. Man kan också hänvisa till dietist eller distriktssköterska på vårdcentralen.

Ätstörningar

Ätstörningar är ett samlingsnamn på psykiska sjukdomar som visar sig genom skadliga beteendemönster när det gäller ätande. De vanligaste ätstörningarna är *anorexia*- och *bulimia nervosa*. Ätstörning kan också ha en mer ospecifik karaktär, ibland kallad *UNS* (utan närmare specifikation) som innebär tydliga tecken på ätstörning utan att uppfylla diagnoskriterierna för *anorexi* eller *bulimi*.

Man har länge trott att ätstörningar är vanligast hos flickor/kvinnor mellan 12 och 25 år, men nya forskningsresultat har visat att det är nästan lika vanligt hos pojkar/män med samma åldersmönster samt även i andra åldersgrupper, ex. undervikt hos äldre, fast visar olika beteendemönster. Vid olika typer av ätstörningar utvecklas *kompensationsbeteenden* för att göra sig av med den energi som intagits med föda. Kompensationsbeteenden kan vara att framkalla kräkningar, använda laxermedel och/eller att träna extremt överdrivet. Om man ska nå träningsresultat måste man ju träna hårt, men den hårda träningen i samband med bristande födointag och/eller framkallande av kräkningar kan orsaka sjukdom. Ibland används uttrycket *träning på ett neurotiskt sätt* eller *träningsneuros*.

Tillstånden kan vara allvarliga, svårbehandlade och kräva medicinsk specialistvård.