



Danmarks Cykle Unions

# ERNÆRINGSPOLITIK

*Vedtaget af Danmarks Cykle Unions bestyrelse d. 5. juni, 2019*

## Kontaktpersoner

Danmarks Cykle Unions elitechef: Morten Bennekou, +45 40 15 30 23

Team Danmarks ernæringsfysiolog: Kasper Dideriksen, +45 24 25 19 89

**Danmarks Cykle Union**  
Danish Cycling Federation

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK-2605 Brøndby  
Denmark

web  
facebook  
email  
tel

cyklingdanmark.dk  
facebook.com/DanmarksCykleUnion  
dcu@cyklingdanmark.dk  
+45 43 26 28 02

## 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 .....	8
Nyttige publikationer .....	8

## Introduktion

Formålet med Danmarks Cykle Unions (DCU) ernæringspolitik er at gøre rede for forbundets overordnede holdninger og tilgange til spørgsmål vedrørende kost, rytternes 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 cykelsport på en sundhedsmæssig og socialt forsvarlig måde. Samtidig skal politikken understøtte DCU's mulighed for og ambition om at guide og vejlede udøverne på en måde, så flest muligt har mulighed for at udnytte deres potentiale til fulde.

Alle cykelsportens discipliner er vægtbærende, hvilket betyder, at rytternes kropsvægt og kropskomposition har indflydelse på deres præstationer. Kropsvægt og kropskomposition udgør altså en præstationsvariabel, som på linje med fysisk, teknisk og mental kapacitet influerer på cykelrytternes præstationsevne. Begge parametre må således opfattes som væsentlige i forhold til rytternes konkurrenceevne, hvilket vi i DCU må og skal forholde os til i vores daglige arbejde og vejledning.

Vi må imidlertid også forholde os til, at cykelsport dermed hører til i kategorien "risikoidrætter", hvor hård træning og selvdisciplinering kan føre til restriktiv kostindtagelse eller ligefrem spiseforstyrrelser, hvilket i sagens natur er hindrende for præstationsevnen og i øvrigt yderst problematisk for rytternes 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 rytterne vedrørende deres kropsvægt og kropskomposition - både i vores daglige sportslige arbejde og i eventuelle sager, hvor ryttere på trods af vores forebyggende indsats alligevel måtte udvikle en spiseforstyrrelse.

Det er endvidere essentielt, at DCU's trænere er fortalere og garant for udviklingen af en positiv kropsofattelse i cykelsportens miljø, således forstået at der arbejdes med et formålstjenligt og proportionalt fokus på rytternes kropsvægt og kropskomposition, hvilket igen betyder, at det er trænerens opgave at kommunikere et positivt budskab om kost, kropsvægt og kropskomposition.

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 DCU's generelle holdninger til emner, som relaterer til ernæringsområdet
- At udbrede kendskabet til DCU'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 DCU's holdning til, hvad sund og alsidig kost betyder for et godt helbred på både kort og langt sigt
- At synliggøre DCU'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 rytterne
- At redegøre for DCU's politik vedrørende håndtering af eventuelle spiseforstyrrelser

## Politik og holdninger

- Det er vigtigt, at landstrænere, trænere, klubledere, forældre og andre støttepersoner omkring rytteren er opmærksomme på og også kommunikerer, at vægt og kropskomposition kun er ét af mange parametre, der har indflydelse på rytternes udvikling.
- Det er essentielt, at trænere og andre fagpersoner, der står i relation til rytteren, er fortalere for udviklingen af en positiv kropsopfattelse og en sund og hensigtsmæssig ernæringskultur i træningsmiljøet. En kultur, hvor det understreges, at rytterne grundlæggende først og fremmest skal fokusere på og indse kvaliteten i at indtage en sund og varieret kost.
- Cykelsport i alle discipliner 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 rytterne i en vejledende funktion.
- Hvis det skønnes formålstjenligt og nødvendigt, at den optimale kropssammensætning for en cykelrytter på et af DCU'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.
- Det er DCU's holdning, at indsatser med henblik på optimering eller monitorering af rytters kropsvægt og/eller kropskomposition altid skal udføres af fagpersoner og i egnede lokaliteter. Det er således en absolut forudsætning, at vejninger og målinger foregår diskret, hvilket vil sige, at rytteren er alene eller sammen med én fagperson (og ingen andre), når målingerne foretages. Dette fordi data opfattes og håndteres som strengt fortrolige. Data deles efterfølgende udelukkende med den eller de relevante træner(e).
- DCU finder det væsentligt, at der i forbindelse med formulering af målsætninger vedrørende en rytters kropsvægt og kropskomposition, og også i forbindelse med evalueringer, altid involveres en relevant fagperson. Typisk en ernæringsfysiolog.
- Det er DCU'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 DCU's holdning, at målrettet, systematisk optimering af kropsvægt og kropskomposition ikke bør påbegyndes til og med U19-klassen. Hvilket vil f.eks. sige, at vi ikke arbejder med ugentlige målinger. Omvendt accepterer vi enkeltstående målinger af kropsvægt og kropskomposition for U19-ryttere, 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 Danmarks Cykle Union 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. Fordi vi naturligt har et ønske om at sikre den højst mulige trænings- og konkurrenceevne, samt et lige så stærkt ønske om at sikre rytternes psykiske og fysiske helbred både på kort og på længere sigt.

Cykelsport, uanset niveau, disciplin eller aldersgruppe, kræver stor træningsmængde. Og det betyder, at det er afgørende, at mængden af og indholdet i kosten blandt andet er tilpasset omfanget af træningen, ligesom det er vigtigt at have fokus på betydningen af passende restitutionstider. Derudover er det vigtigt, at rytterne og deres omgivelser forstår betydningen og vigtigheden af, at energiindtagelsen tilpasses energibehovet, særligt i perioder hvor træningen enten øges eller reduceres.

På baggrund af ovenstående, arbejder DCU 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 rytterne på landsholdene i forbindelse med træningssamlinger, træningslejre og konkurrencer, samt ved at gøre rytterne og deres forældre opmærksomme på relevante kurser.

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

## Kosttilskud

- DCU tager afstand fra enhver form for overflødig indtagelse af kosttilskud, da indtagelsen af kosttilskud ikke må skygge for det faktum, at en sund og varieret kost i de fleste tilfælde er tilstrækkeligt i forhold til at opretholde trænings- og konkurrenceevnen. Dette gælder helt specifikt i samtlige børne- og ungdomsklasser og dermed i det mindste indtil og med U19-klassen.

- I forlængelse af ovenstående, er det DCU's klare politik, at ryttere til og med U19-klasserne ikke må indtage koffein med henblik på optimering af præstationer. En undtagelse herfra er dog 2. års U19-baneryttere, som i deres andet U19 år er en del af senioreliteprojektet og som dermed er inde i billedet til førstkommende OL. I sådanne tilfælde følger sådanne ryttere senioretitgangen, og indtagelsen af kosttilskud foregår da under individuel vejledning og kontrol af Team Danmarks fagpersonale.
- Hvad angår ryttere tilhørende den absolutte verdenselite, er det DCU's holdning, at dokumenterede præstationsfremmende kosttilskud kan have relevans. I sammenhænge hvor det således er relevant, anbefales indtagelse af kosttilskud dog kun i forbindelse med individuel vejledning og kontrol af Team Danmarks fagpersonale. Og naturligvis forudsat at kosttilskuddet kan indtages sundhedsmæssigt forsvarligt.
- Det er magtpåliggende for DCU at pointere, at flere kosttilskud tidligere har vist sig at være kontamineret med stoffer, som er på dopinglisten, hvilket betyder, at indtagelsen af sådanne kosttilskud kan resultere i en positiv dopingprøve. I den forbindelse understreges det, at det til hver en tid er rytternes eget ansvar at undersøge, hvilke kosttilskud der er lovlige at indtage, ligesom DCU opfordrer til, at rytterne udelukkende anvender kosttilskud, som står på følgende lister:

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

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

## Forebyggelse og håndtering 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 negative konsekvenser for såvel det fysiske som det psykiske helbred samt for den sociale trivsel generelt. DCU er opmærksom på, at cykelsporten pga. dens vægtbærende karakter, kan klassificeres som en "risikoidræt" i relation til spiseforstyrrelser.

I forlængelse af ovenstående ligger det DCU kraftigt på sinde at arbejde for at sikre, at ryttere på landsholdene ikke udvikler spiseforstyrrelser, hvilket kræver en forebyggende indsats.

Den forebyggende indsats er baseret på løbende information og italesættelse fra landstrænerens side samt på relevante eksterne fagpersoners besøg på landsholdssamlinger. Og derudover ved landstrænerens almindelige monitorering af rytterne på alle landshold. Det er således DCU's holdning, at spiseforstyrrelser ikke behøver og aldrig må være en nødvendighed i forhold til at konkurrere på højeste niveau.

DCU finder det vigtigt at trænere, ledere og forældre er bekendt med risikofaktorerne i forbindelse med overdrevent fokus på (optimal) vægt og kropskomposition, samt at disse målgrupper er opmærksomme på de tidlige tegn på spiseforstyrrelser. Og derudover er DCU bevidst om, at generelt fokus på optimal kropsvægt og kropskomposition stiller store krav til en forsvarlig og hensigtsmæssig håndtering af målesituationer og vejledning.

Hvis en rytter på trods af DCU's indsatser alligevel udvikler en spiseforstyrrelse, er det DCU'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 landsholdsaktuel rytter måtte have brug for behandling, er det DCU's anbefaling at gøre brug af en klinisk sportspsykologisk konsulent i Team Danmarks system. Et forløb i det regi planlægges i samarbejde med DCU's elitechef og Team Danmarks sportsmanager.

## Ansvar og samarbejdspartnere

Alle landstrænere i DCU har ansvar for implementeringen af nærværende ernæringspolitik, hvilket er skrevet ind i landstrænerens stillingsbeskrivelser. Det overordnede ansvar for implementeringen er placeret hos DCU's elitechef. DCU er derudover tilsluttet den kontaktperson ordning, som Danmarks Idrætsforbund har etableret i relation til spiseforstyrrelser.

DCU 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.

## Nyttige publikationer

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

"Cykelsport aldersrelateret træning 10-18 år" (Danmarks Cykle Union)

"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-sportsudoevere>

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