

VASTUULLINEN PAINO- JA KEHOPUHE - TYÖKALUJA URHEILUN TOIMIJOILLE

LAURA MANNER

URHEILURAVITSEMUKSEN ASiantuntija, ETM

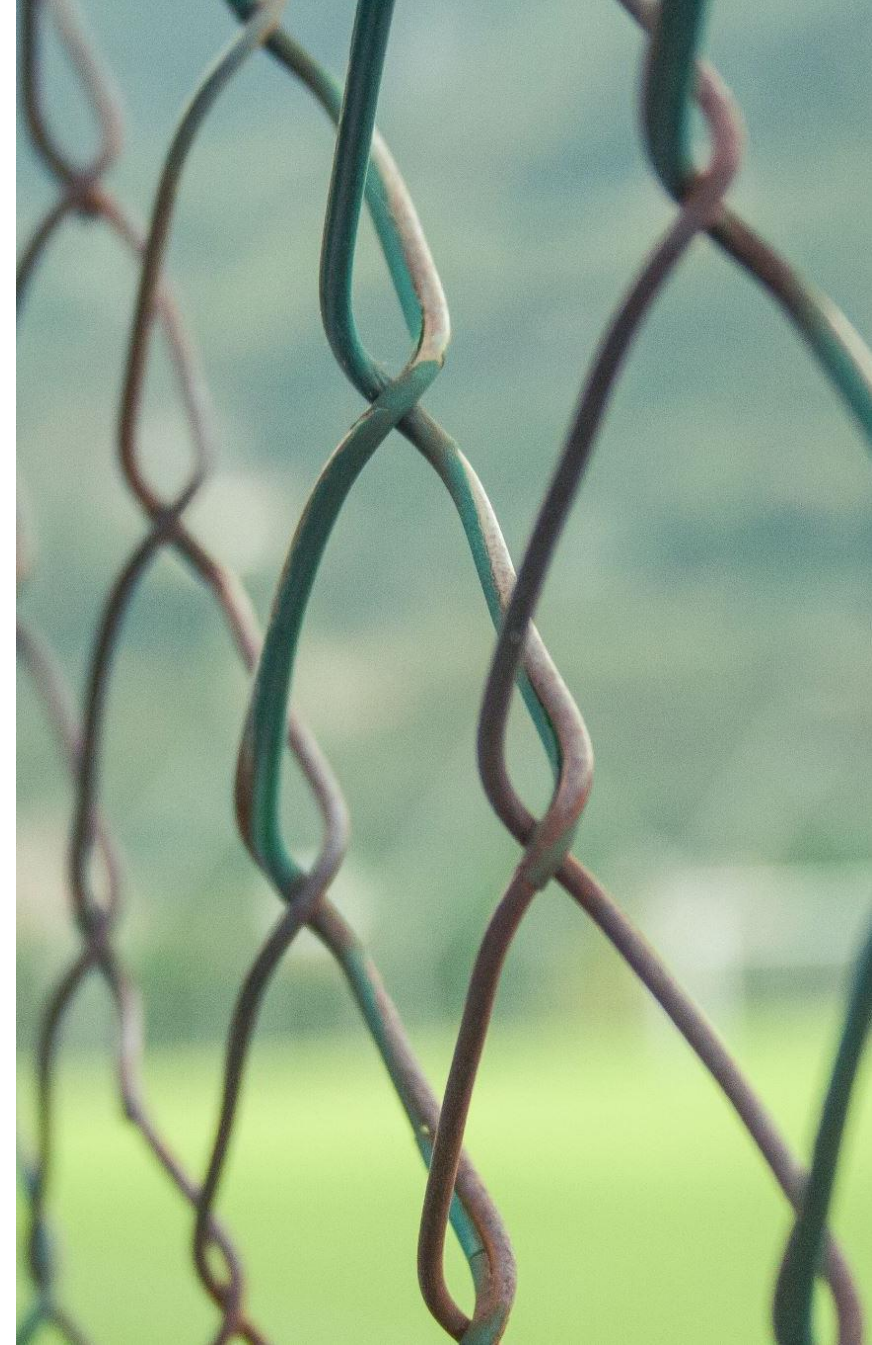
28.3.2025

SISÄLTÖ

- Ruoka- ja kehopuhetta tukevat toimintamallit urheilun toimijoille – 10 periaatetta
- Paino- ja kehopuhe cheerleadingissä
- Kun huoli herää – milloin reagoidaan?
- Kun tarvitaan tukea – miten reagoidaan?
- Kysymykset ja vapaa keskusteluLajin/seuran/yhteisön omat toimintatavat ja linjaukset

TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ?

Huippusuorituksen tekeminen on mahdollista, kun koemme olevamme turvassa.



**10 PERIAATETTA
VASTUULLISEEN PAINO-
JA KEHOPUHEESEEN**

1. PAINON JA KEHON ARVIOINTI EI KUULU LASTEN JA NUORTEN URHEILUUN EIKÄ HARRASTELIIKUNTAAN.

Nuori mieli on erityisen altis vaikutteille. Puhu mieluummin siitä, mihin keho pystyy, kuin siitä, miltä se näyttää.



2. LUO TURVALLINEN TILA PAINOSTA JA KEHOSTA KESKUSTELTAESSA.

Jos painosta puhuminen on perusteltua, voit kysyä: "Mitä ajattelet, jos puhuisimme painostasi?". Mahdolliset keskustelut sekä mittaukset tehdään yksilöllisesti ja palaute käsitellään luottamuksellisesti.



3. PAINOSTA JA KEHOSTA VOIDAAN PUHUA URHEILIJAN EHDOKKAILLA SILLOIN KUN SIIHEN ON PERUSTEET.

Moniammatillinen tuki ja urheilijan kuulluksi tuleminen ovat tärkeitä teemoja keskusteluita käytäessä. Painokeskustelun merkitys on syytä arvioida huolella etukäteen.



4. TIEDOSTA, ETTÄ PAINOSTA, RAVITSEMUKSESTA JA KEHOSTA PUHUMINEN VOI HERÄTTÄÄ ERILAISIA TUNTEITA. AIHE ON HARVOIN KENELLEKÄÄN NEUTRAALI.

Emme voi tietää ennalta, miten toinen reagoi ja mitä hän ajattelee. Suhtautuminen painoon ja kehoon voi myös muuttua ajan saatossa.



5. HUOMIOI, ETTÄ OMA PUHEESI RAVITSEMUKSESTA
JA KEHOSTA VAIKUTTAVAT URHEILIJAAN, MYÖS
SILLOIN KUN KYSE EI OLE URHEILIJASTA.

Asenteemme vaikuttavat tiedostetusti tai tiedostamatta.
Oman tai muiden kehon kommentointi viestii
suhtautumisestamme kehoaiheisiin.



6. ÄLÄ KOMMENTOI TOISEN TAI OMAA ULKOISTA OLEMUSTA, ATERIOITA TAI SYÖMISTÄ.

Ulkoisesta olemuksesta ei voi päätellä yksilön ruokailutottumuksia, suorituskykyä tai terveydentilaa. Tukea ravitsemusasioihin saa koulutetuilta ravitsemusasiantuntijoilta. Huolen toisen ihmisen jaksamisesta, terveydestä tai syömisestä voi ilmaista luottamuksellisessa, turvallisessa tilassa.

Huom. Tämä ei sulje ravitsemuksesta puhumista pois!



7. TUNNISTA LAJISSA VALLITSEVAT ULKONÄKÖ- JA KEHOIHANTEET.

Pohdi, ovatko ne todella yhteydessä suorituskykyyn ja lajin vaatimukseen, vai kumpuavatko ne jostain muualta?



8. KUUNTELE JA TARJOA TUKEA TARVITTAESSA.

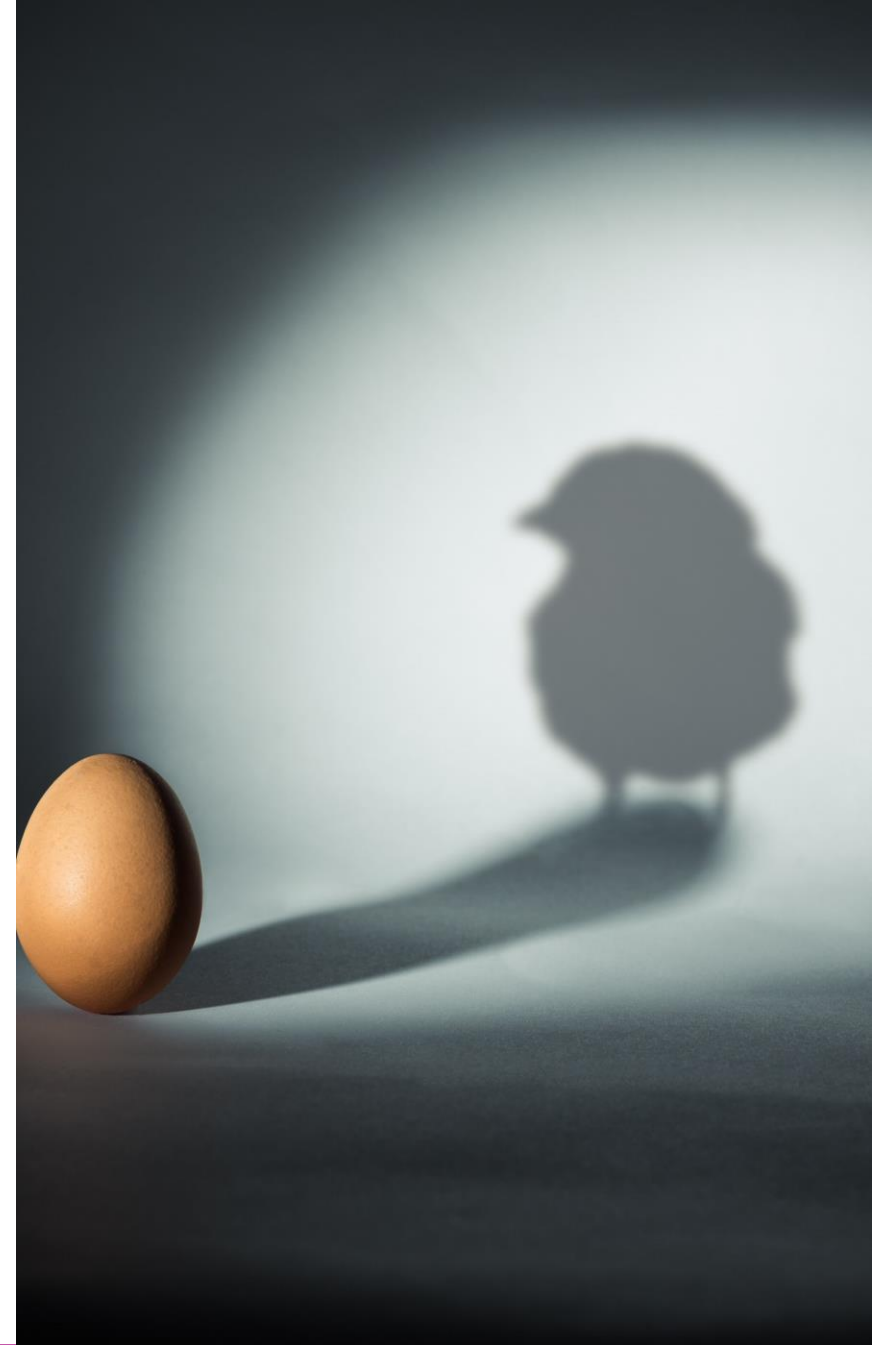
ALOITE PAINOSTA JA KEHOSTA PUHUMISEEN VOI TULLA MYÖS URHEILIJALTA.

Varhainen puuttuminen ja tuen piiriin ohjaaminen mahdollisten haasteiden äärellä on tärkeää, ja vaikuttavuus on tällöin parhainta. Myös valmentaja tai asiantuntija voi hakea tukea aiheesta puhumiseen.



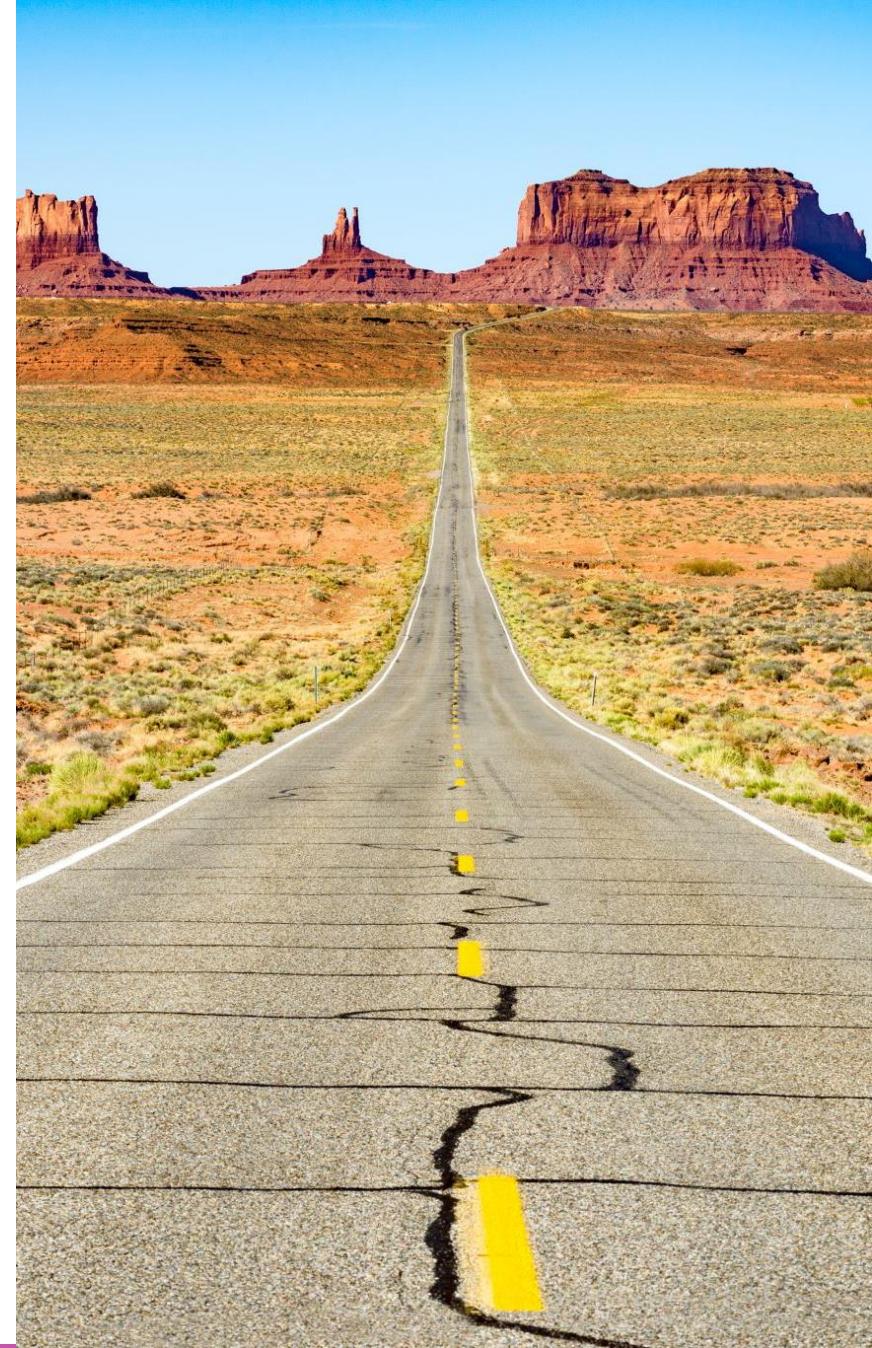
9. URHEILJAN RUOKA- JA KEHOSUHDE VOI MUUTTUA LOUKKAANTUMISTEN, TERVEYDELLISTEN HAASTEIDEN JA ELÄMÄNMUUTOSETEN AIKANA.

Kehosuhde ja painon merkitys urheilussa tulee laittaa kontekstiin, jossa ihmisen elämäntilanne, terveys, psyykkiset haasteet, perimä, ravitsemustila, sekä lukuisat muut tekijät ovat osana kokonaisuutta. Keho- ja ruokasuhde ei ole staattinen tila.



10. PAINOSTA JA KEHOSTA PUHUMINEN HARVOIN RATKAISEE HAASTEITA.

Painosta puhumisen sijaan aloita kysymällä kuulumisista,
jaksamisesta, arjen sujumisesta tai urheilijan kehityskohteista.



**MILLOIN
PAINON OPTIMOINTI
EI KANNATA**

Urheilijalla on häiriintynyt syömiskäyttäytymistä

Urheilijalla on RED-S oireita

On kyse lapsista ja nuorista urheilijoista

Painolla ja kehonkoostumuksella ei ole todettua merkitystä suorituskyvylle

Urheilijalla on haasteita palautumisessa

Urheilijalla ei ole moniammatillista tukea tai riittävää ohjeistusta

Urheilijalla on paljon psyykkistä kuormitusta tai mielenterveyden haasteita

PAINON HUIPPU-URHEILUSSA OPTIMOINTI



**MILLOIN
PAINON OPTIMOINTI
ON MAHDOLLISTA**

Kyseessä on täysi-ikäinen urheilija

Painolla tai kehonkoostumuksella on merkitystä suorituskyvylle

On kyse huippu-urheilijasta

Riittävä joustavuus syömisessä ja ruokasuhteessa

Hormonitoiminta on normaalia

Urheilijalla on ravitsemusasiantuntijan tuki

Ajoitus on harjoitus- ja kilpailukauteen nähden soveltuva



Suomen
URHEILUAKATEMIAT



KIHU

KUN HUOLI HERÄÄ - MILLOIN REAGOIDA?



Mukaillen: Mountjoy ym. 2023 IOC consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). BJSM 2023;57:1073-1097

terveurheilija®

KUN HUOLI HERÄÄ - MILLOIN REAGOIDA?



Mukaillen: Mountjoy ym. 2023 IOC consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). BJSM 2023;57:1073-1097

terveurheilija

URHEILUYHTEISÖN OMAT TOIMINTATAVAT

Miten urheiluseurassa/lajiliitossa voitaisiin kehittää toimintatapoja, jotka tukevat urheilijoiden syömistottumuksia, terveyttä sekä ruoka- ja kehosuhdetta?

Miten varmistetaan riittävä tuki ja sujuva avunsaanti haasteiden äärellä?

Minkälaisia toimenpiteitä turvallisen toimintakulttuurin eteen yksittäinen joukkue tai valmentaja voi tehdä? Entä seuran/lajiliiton johto?

Miten edistetään vastuullista, lajiin kuuluvaa keho- ja painopuhetta?

PAINO- JA KEHOPUHE LAJISSA

- Mitkä ovat lajiin kuuluvat paino- ja kehokeskustelun lähtökohdat?
 - Eri roolit joukkueessa
 - Lajiin kuuluvat osat: heitot, nostot...
- Löytyykö joukkueesta sopiva rooli kaikille – kehotyypistä riippumatta?
- Tuottaako laji painetta muokata kehoa – miten seura- ja lajiliitto voi ohjeistaa tässä?
- Painon optimoinnin lähtökohta on, että alle 18-vuotiaiden kohdalla ei toteuteta suorituskyyyn/lajin biomekaniikkaan liittyvää painon optimointia
- Paino- ja kehopuheen lähtökohtana on suorituskyyyn ja terveyden tukeminen sekä myönteinen suhtautuminen omaan kehoon ja ruokaan

PAINO- JA KEHOPUHEEN HUONEENTAULU

- Urheilijan ei tule muokata kehoaan lajin vaatimusten mukaisesti – ja tästä toiminnasta tulee pidättäytyä etenkin alle 18-vuotiaiden kohdalla
- Lajissa voidaan puhua totuudenmukaisesti eri roolien fyysisistä vaatimuksista (esim. pituus, voimaominaisuudet, räjähtävyys, paino), mutta lähtökohtana on, että kaikille kehotyypeille löytyy ominainen rooli joukkueessa
- Kehotyytit eivät ole toisiaan parempia tai huonompia – kaikkia tarvitaan joukkueessa
- Kaikkien lajiympäristössä toimivien tulee sitoutua vastuullisen keho- ja painpuheen periaatteisiin.
- Jos huoli urheilijan hyvinvoinnista tai terveydestä herää, siihen puututaan lajiliiton/seuran erikseen ohjeistaman tavan mukaisesti.

SYÖMISHÄIRIÖOIREITA, JOIHIN REAGOIDAAN HETI

- Ruoan piilottaminen
- Ruokailuista valehtelu
- Painon merkittävä lasku
- Oksentelu tai ahmiminen
- Äärimmäisen niukat ruokailutottumukset
- Voimakas ruoka-aineiden tai syömisen pelko, ahdistus syömiseen liittyen
- Tiettyjen ruoka-aineryhmien karsiutuminen kokonaan pois ruokavaliosta

KUN HUOLI HERÄÄ?

- Energiavajeen ja syömisen haasteiden vaikutukset ovat todella yksilöllisiä
- Tärkeää on muistaa, että energiavajeella on sekä kesto että voimakkuus – ja näiden mukaan myös seuraukset voivat ilmetä päivien, mutta toisaalta jopa kuukausien kuluessa
- Pitkäkestoisen ja voimakkaan energiavajeen vaikutukset korjaantuvat hitaammin ja uusivat helpommin
- On hyvä pyrkiä ennaltaehkäisemään ja reagoimaan jo varhaisiin merkkeihin
- Käytännössä: terve, urheilijaa tukeva kulttuuri ruoka- ja kehopuheen osalta jokapäiväisessä arjessa

**KUN HUOLI
HERÄÄ - MITEN
REAGOIDAAN?**



KUN KYSEESSÄ ON LIEVÄ OIREILU TAI HUOLI

- Yksilöllinen keskustelu turvallisessa tilassa
 - Kysy kuulumisia
 - Ilmaise huolesi suoraan mutta lempeästi, yhdistä kertomasi havaintoihisi treeneissä
 - Anna urheilijan kertoa oma näkemyksensä tuomitsematta
 - Konkreettinen jatkosuunnitelma: kenelle kerrotaan, mitä muutoksia tarvitaan, miten tilannetta seurataan
 - Palaa asiaan sovittuna ajankohtana ja tarjoa tarvittava (ulkopuolinen) tuki
 - Toista vaiheet tarvittaessa, huolen kasvaessa ohjaa jatkohoitoon (2-3kk seuranta)
- Joukkueen jaksamista tukeva puhe: kannustaminen riittävään syömiseen, evästäuot, pelisäännöt, ongelmakohtiin puuttuminen turvallisella tavalla

KÄYTÄNNÖN ESIMERKKEJÄ

Olen huomannut, että vaikutat treeneissä väsyneemmältä kuin ennen. Pohdin, johtuuko se syömisestä? Haluatko kertoa siitä lisää?

Vaikka sinusta itsestäsi tuntuu että kaikki on hyvin, haluan valmentajana että palaudut riittävästi. Tähän asiaan pitäisi kiinnittää huomiota, jotta voit kehittyä ja harjoitella turvallisesti.

Tarvitsetko tähän tai johonkin muuhun asiaan liittyen lisää tukea, esimerkiksi psykologilta tai ravitsemusasiantuntijalta?

Meidän joukkueen toimintatapoihin kuuluu, että pitkiin treeneihin otetaan eväs mukaan. Voisitko tsempata tässä jatkossa?

Minun olisi tärkeää voida keskustella tästä aiheesta vanhempiesi kanssa, jotta he voivat myös tukea sinua. Onko se sinulle ok?

URHEILURAVITSEMUKSEN ASiantuntijatukea

- Urheiluakatemiaurheilijat saattavat saada maksuttomia yksittäiskäyntejä urheiluravitsemuksen asiantuntijalle akatemiatoiminnan kautta (yhteys Urheaan)
- Urhea Sportti tarjoaa omakustanteisesti kaikille urheilijoille ja valmentajille yksilöllisesti räätälöitävää ravitsemusasiantuntijatoimintaa (yhteys Urheaan)
- Toisen asteen Urhea-urheilijat voivat saada koulun kautta maksuttoman yksittäiskäynnin urheiluravitsemuksen asiantuntijalle riippuen koulusta
- Työssäkäyvän urheilijan voi olla mahdollista saada lähete ravitsemusterapeutille työterveyden kautta
- Julkisella puolella lähetteen ravitsemusterapeutille saa vaikeissa erityisruokavalio- tai allergiatapauksissa. Syömishäiriöhoito toteutetaan erikoissairaanhoidon kautta.
- Yksityiset lääkäriasemat tarjoavat urheiluravitsemuksen asiantuntijapalveluita vastaanottoperiaatteella.

KUN KYSEESSÄ ON VAKAVA HUOLI TAI SYÖMISHÄIRIÖEPÄILY

- Yksilöllinen keskustelu turvallisessa tilassa
 - Kysy kuulumisia
 - Ilmaise huolesi suoraan mutta lempeästi, kerro mistä huoli kumpuaa
 - Vältä puhumasta ulkonäöstä, mutta jos paino on selvästi laskenut, voit kertoa että olet havainnut jaksamisen lisäksi huolestuttavia muutoksia urheilijan kehossa
 - Kerro, että mielestäsi urheilijan on syytä saada ulkopuolista tukea ja apua asiaan
 - Sovi konkreettisesti, kuka ottaa yhteyttä ja minne, ja mitä muille saa tilanteesta kertoa
 - Kerro, että olet urheilijan tukena ja haluat auttaa, vaikka hänestä ajatus hoitoon menemisestä olisi vastenmielinen. Kerro, että tunne on normaali ja kuuluu tähän tilanteeseen. Asiaa on siitä huolimatta tärkeää edistää viipymättä.
 - Sopikaa, milloin palaatte asiaan
- Alaikäisellä urheilijalla lähtökohtaisesti yhteydenotto vanhempiin

SYÖMISHÄIRIÖEPÄILYISSÄ...

- Välitön yhteys terveydenhuollon toimijaan
 - Kouluterveydenhoitaja → koululääkäri → lähete julkiselle erikoissairaanhoidon
 - Yksityinen lääkäriasema → lääkärin lähete psykologille, psykoterapiaan, julkiselle puolelle ja/tai ravitsemusterapiaan
 - Suora yhteydenotto Syömishäiriökeskukseen → hoidontarpeen arviointi → jatkohoitosuunnitelma
 - Jatkohoitoon ohjausta soveltuvien osin myös urheiluakatemioiden ravitsemusasiantuntijoiden lääkäreiden, psykologien tai urheiluravitsemuksen asiantuntijoiden kautta
- Mikäli urheilijalla on syömishäiriöhoidon kattava vakuutus, suosittelen ehdottomasti yksityistä puolta!
- Sopikaa urheilijan kanssa, kuka ottaa yhteyttä ja minne. Valmentaja voi ottaa asiantuntijaan yhteyttä esim. Syömishäiriökeskuksella ja kertoa urheilijan tilanteesta myös nimettömästi, mikäli kaipaa apua tilanteen edistämiseen.

HUOMIOITAVAA

- Valmentaja ei ole vastuussa urheilijan terveydenhoidosta. Täysi-ikäinen urheilija päättää itse hoidostaan.
- Valmentaja voi kuitenkin johtaa ja ohjata joukkueen toimintaa: terveydellisiin haasteisiin **puututaan**, niiden äärellä **tarjotaan tukea** ja **varmistetaan turvallinen harjoittelu**. Sairaana ei kilpailla tai harjoitella.
- Yhteistyö on tärkeässä osassa: sairastunut urheilija kertoo usein eri tarinan eri henkilöille ja kokonaiskuva jää muodostumatta. Kontaktoida mahdollisuuksien mukaan vanhemmat, terveydenhuollon ammattilaiset sekä muut valmennustiimiläiset.
- Hoitokontaktien ja -polkujen on hyvä olla selvillä ennalta, sillä se nopeuttaa urheilijan tuen saantia ja ehkäisee pitkittynyttä hoitoonohjausta.
- Vastaa tarpeen mukaan muiden joukkueen jäsenten kysymyksiin ja huoliin:
 - esim. *"Urheilijalla x on terveyden kanssa haasteita ja niihin on reagoitu. Tuemme joukkueena sitä, että kaikki voisimme harjoitella turvallisesti. Urheilija x itse päättää, mitä ja kuinka paljon haluaa tilanteestaan kertoa, mutta me seurana ja joukkueena olemme tehneet toimenpiteitä asian korjaamiseksi."*

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

- <https://kihu.fi/kihu-syke/10-periaatetta-urheilun-hyvaan-painopuheeseen/>
- <https://syomishairiokeskus.fi/oman-elamansa-urheilija/>
- <https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/urheilijoiden-syomishairiot/>
- <https://kihu.fi/kihu-syke/painon-optimointi-huippu-urheilussa-suositukset-julkaistu/>
- <https://syomishairioliitto.fi/tukea/tukea-laheiselle/luettavaa>