



Det er viktig med mensesen, også når du er idrettsutøver!

Visste du at manglende menstruasjon på grunn av hard trening og for lite matinntak, kan føre til svakere skjelett og beinskjørhet?

Den kvinnelige utøvertriaden (the female athlete triad) er en tilstand som først og fremst rammer kvinnelige idrettsutøvere. De tre komponentene som danner triaden er manglende menstruasjon, lavt energiinntak (med eller uten spiseforstyrrelse), og lav beintetthet (beinskjørhet). Man kan ha tilstanden uten at alle tre komponentene er til stede. (1)

«Dersom du bare får menstruasjon sporadisk, ikke har fått den i det hele tatt og har fylt 15 år, eller mister den helt i flere måneder (uten at det ligger andre ting bak, som for eksempel graviditet), kan dette være et tegn på at du presser kroppen for hardt». (1)

Det å være i negativ energibalanse behøver ikke bety at personen spiser lite med vilje. For lite energi til å drive en aktiv kropp kan komme av dårlig matlyst, liten tid til å spise, mye hard trening eller dårlig planlegging.

Dårligere benhelse behøver ikke gi plager du nødvendigvis kjenner, men tretthetsbrudd kan være en konsekvens.

Uregelmessige menstruasjonssykluser kan medføre alvorlige konsekvenser for skjelettet.

Allerede etter fire måneder med fravær av menstruasjon, vil det kunne påvises tap av beinmasse (2). Dette kan føre til irreversible skader på skjelettet, og øker risikoen for brudd (2). Undersøkelser viser også at unge utøvere som er i vekst, og som trener hardt i tillegg til å ikke tilføre tilstrekkelig med energi, kan risikere redusert vekst i skjelett og muskulatur som følge av redusert konsentrasjon av veksthormoner (2).

Ved tegn på dårlig benhelse, som for eksempel tretthetsbrudd, bør det foretas en test av benmineraliseringen av skjelettet! Kvinner som har tap av eller uregelmessige menstruasjoner skal ikke starte, eller fortsette vekt nedgang. Husk at for noen utøvere vil det virke positivt på prestasjonen å øke muskelmassen, selv om det kan bety at utøver må gå opp en vektklasse!

Kan det være farlig å miste mensene?

Det er et tegn på at kroppen er i ubalanse og får i seg for lite næring! Om det ikke er tilfellet bør du oppsøke lege for å utelukke eventuell annen sykdom.

Langsiktig kan det gå utover metabolismen i kroppen og dårligere benstruktur. Dette kan igjen føre til økt risiko for skader som tretthetsbrudd. Skader fører til perioder uten egen trening, fellestrening og ikke minst konkurranser. Dette kan gå utover den langsiktige motivasjonen.

– Dessverre er det også økt risiko for at man ikke kan bli gravid. Det er viktig å være oppmerksom på dette, det er naturlig å menstruere! (3).

Kvinner som reduserer energiinntaket over lengre perioder, kan få nedsatt fertilitet. Det er vist at selv om kvinnene menstruerer regelmessig, kan eggøsning utebli som en følge av redusert konsentrasjon av LH (luteiniserende hormon) og FSH (follikkelstimulerende hormon) grunnet utilstrekkelig energiinntak (4). Det samme ser ut til å skje hos menn, da det er funnet lavere testosteronverdier ved energirestriksjon (2). Hormonforstyrrelser pga negativ energibalanse kan også ramme guttene. Med dårligere benhelse som en av konsekvensene (5).

Kort oppsummert; Risiko ved å miste menstruasjon:

- Oppnår ikke optimal maksimal benmasse
 - Tidlig aldersrelatert bentap
 - Stressfraktur
 - Osteoporose
- Økt risiko for å ikke bli gravid

Dette betyr at dersom utøverne ikke får dekket sitt energibehov av ulike årsaker (grunnet dårlig kosthold, restriktivt spisemønster eller et kaotisk spisemønster med overspising etterfulgt av "tømming" i form av selvforskyldt oppkast, overdreven fysisk aktivitet eller faste) kan dette føre til uregelmessighet/fravær av menstruasjon som igjen fører til tap av beinmasse. (2)

Dette betyr; det er viktig og normalt med mensesen!

Veien mellom utøver og støtteapparat bør være kort. Snakk med treneren din.

Har du/dere spørsmål til oss - så ta kontakt!

Vi er her for deg!

Skrevet av

Marielle Kongsvold, osteopat DO MNOF
Anette Noem Sexe, Master i idrettsernæring

Kilder:

1. <https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/treningsrad-generelle/trening-menstruasjon-beinskjorhet/>

2. <https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/tjenester/prosjekter/vektregulering/media3065.media>

3. <https://www.tv2.no/a/9480820/>

4. <https://tidsskriftet.no/2000/11/tema/fysisk-aktivitet-og-reproduktiv-helse>

5. MOUNTJOY ET AL. THE IOC CONSENSUS STATEMENT: BEYOND THE FEMALE ATHLETE TRIAD—RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT (RED-S). BR J SPORTS MED. 2014;48:491-497.)