

Hitta din egen Självbild

Tonårsflickor lever ofta under ett visst tryck, där de försöker att efterlikna idealen bland världens kvinnor. Man strävar efter att hålla sig så slank, att en ovilja att äta tillräckliga mängder av rätta livsmedel som ger nytt bränsle i deras kroppar efter motion har blivit mer akuta än någonsin.

Ihållande av bristande kaloriintag kan leda till problem såsom störningar i menstruation, benskörhet och slutligen psykologiska svårigheter med mat som leder till anorexia nervosa och bulimi nervosa.

Kosten måste vara balanserad och spegla den mängd kalorier som normalt förbränns. Detta omfattar inte bara friska livsmedel såsom grönsaker och frukt, utan även de som innehåller fett, kolhydrater och proteiner såsom kött, fisk, pasta, veteprodukter osv.

En ung kvinnlig idrottare behöver mellan 1200-1500mg kalcium per dag för att nå en så frisk utveckling som möjligt. Kalcium finns i tillräckliga mängder i de mejeriprodukter som vi äter såsom ost, yoghurt och mjölk.



Trots att ätstörningar vanligtvis förknippas med kvinnliga idrottare, är de inte begränsade till dem. Även pojkar kan vara oroliga och undertrycka sin vikt, en färsk studie från Ohio State University Sports Medicine Center visar att en procent av collegeidrottarna lider av Adonis Complex? Yttrar sig som en känsla av att deras kroppar inte är tillräckligt muskulösa. Detta kan till slut leda till en ätstörning som nu har identifierats som Muskel dysmorphia?

Detta yttrar sig i obalanserad kost. Berusningsdrickande kostvanor och vid svårare symtom också prestationshöjande komplement som steroidmissbruk.

