

Vit ikki hvat tað er sum fær bikarið at flóta yvir

Føroyskar svimjarar »stríðast«
 ikki við anoreksi, sigur Aksel
 Haraldsen, skrivari í Svímj-
 sambandinum

Í týsdagssosialinum høvdu vit greinar um ítrótt og kost, og í samrøðu segði landsliðsvenjarin í svímjng, at innan svímjng verður minni gjørt við kost nú, tí fleiri dømi hava verið um anoreksi millum kvinnuligar toppsvimjarar.

– Vit vita ikki hvat tað er, sum hevur gjørt, at genturnar hava havt trupulleikar, men tað kann vera at tær hava misskilt ráðgevingina, tær hava fingið, segði René Thomsen millum annað.

Skrivarin í Svímjisambandi Føroya, Aksel Haraldsen, visur hesum aftur, og hann heldur tað setur svímjngina í ringt ljós, at ført verður fram, at svímjarar stríðast við anoreksi.

– Vit hava ikki knýtt kost-ráðgevingina og anoreksi saman. Ráðgevingin hevur verið greið og har er einki at misskilja, sigur hann við Sosialin.

– Seinastu 10 árinu hava vit havt færri enn fyra dømi av anoreksi innan svímjng. Hesi árinu hava eini 3000

ungfólk vant svímjng. Tað er at gera ov nógv av, at skera yvir ein kamb út frá hesum tølunum. Tað svarar til, at um ein skúlanæmingur hevur anoreksi, so ber ikki til at siga, at allir føroyskir skúlanæmingar stríðast við tað.

– Tað er eingin orsök at halda, at trupulleikarnir gerast størri av svímjngini. Fyrst og fremst er tað ein sálarligur spurningur, og tað sum eg veit, eru tað fleiri faktorar, sum spæla inn, tá fólk fáa anoreksi. Tað kann vera familjuviðurskipti, vinir, skúli, fíggiarviðurskipti, ambitióinir, ítróttur ella egin hugburður um kost.

– Tað er ein pástandur, sum ikki passar, at »svímjarar stríðast við anoreksi.« tí vit vita ikki um, at anoreksi er meiri útbreitt innan svímjng enn aðra ítrótt, og vit vita heldur ikki um tað er ítróttur, sum er orsök til sjúkuna. Tað sum eg veit, er tað eitt samanspel av fleiri ymsum viðurskiptum, og vit vit ikki hvat tað er, sum fær bikarið at flóta yvir.

Geva framvegis ráð um kost
 Landsliðsvenjarin førir fram at tit gera minni við kost-ráðgeving nú enn tit gjørdur fyrr, er tað ikki rætt?

– Tað er ilt at siga. Fyrst og fremst er tað venjari, sum avgera hvat hann leggur dent á undir venjing, men vit hava og fara framhaldandi at geva svímjarum ráð



um kost. Teir skulu eta nokk og teir skulu eta rætt.

– Tað er einki óvanligt vit eta, tá vit eru saman. Vit ansa bara eftir, at eta rættan mat, og einki við tilskoti av nøkrum slag. Vit brúka sunna fornuft.

– Við at eta sunnan mat og annars liva sunt, kunnu svímjararnir fáa nógv betri úrslit. Tað hevur stóra ávirkan á avrikini, at rætt verður etið og at livimáttin annars er góður.

Aksel Haraldsen sigur, at tey taka sær væl av svímjarunum, og átaka sær stundum uppgávur, har foreldrini eiga at vera við.

– Vit læra svímjararnar um at vera beivstar um matin. Fólk sum økja um venj-

– Seinastu 10 árinu hava vit havt trý dømi av anoreksi innan svímjng, og tað er ikki nógv, tá hugsað verður um, at eini 2000 ungfólk hava lutikið hesi árinu. Anoreksi er ikki størri trupulleiki innan svímjng enn aðrar felagsskapir, sigur Aksel Haraldsen (Tilvildarlaga vald mynd)

ingina og venja nógv, hava í flestu førdum brúk fyri meira mati, tí tey brúka so nógv orku. Tað er einki óvanligt í, at svímjarar eta triggjar ferðir so nógv, sum vanlig fólk, sigur hann.

Tvey grundskeið

Mánadagin kl. 17.00 er seinasta freist at melda seg til tvey tvey grundskeiðini í venjaraútbúgvingini hjá Fótibóltssambandinum, sum vera í februar.

Grundskeiðini eru C og D. C leggur dent á venjingarleiðslu, meðan D leggur dent á leiðarauppgávurnar hjá venjaranum.

Skeiðini verða í B36-húsinum leygardagin 1. februar og sunnudagin 2. februar, og skeiðleiðari verður danin Max Rasmussen.

Tilmeldingargjaldið er 200 krónur og skal gjaldast samstundis sum tilmeldingin verður gjørd á skrivstovuni hjá FSF.

ek

Aksel Haraldsen, skrivari í Svímjisambandi Føroya, er ósamdur við tað, sum verður ført fram í grein í Sosialinum týsdagin. – Trupulleikarnir við anoreksi eru ikki størri innan svímjng enn aðrar felagsskapir, heldur hann

Kosturin hevur ávirkan

Kanning í Svøríki vísir, at kosturin hevur stóra ávirkan á avrik undir venjing

Ein kanning er gjørd í Svøríki um hvussu kostur ávirkar avrikini undir venjing.

Ein bólkur av svímjarum fekk kost við nógvum kolvætu, meðan ein kontrollbólkur fekk eina kost-samanseting, sum miðalfólk vanliga fáa, t.v.s. ov lítið av kolvætu og ov nógv av feitti.

Eftir nakrar dagar, har báðir bólkarnir høvdu hvílt nógv, vórðu teir settir at venja eina og somu venjing. Úrslitni vóru málð við blóðroyndum, tíð var tikið

av avrikunum, pulsarin var tikið og ein samrøða var við svímjararnar um hvussu tey upplivdu venjingina.

Næstan eingin munur var á avrikunum undir fyrstu venjingini. Beint eftir venjingina ótu tey eina máltíð, sum hoyrði til teirra bólk, og eftir seks tímar vandu tey somu venjing aftur. Tá kláraði bólkurin, sum hevði eta nógv kolvætu, at avrika næstan tað sama, sum undir fyrstu venjingini, bæði í spurtinum og konditions-

venjingini, meðan kontrollbólkurin hevði stóran trupulleikar at gjøgnumføra venjingina, og mátingar vísu at tey kláru bert umleið 70% av tí, teir kláradu fyrru ferð.

Máttingarnar vísu at avrikini vóru ikki tey somu, men samrøðurnar við svímjararnar vóru óhugnaligar, tí tær vísu, at svímjararnir ikki feldu at teir ikki høvdu mátt orsaka av skeivari kostsamanseting.

Hvørki tann, sum hevði etið rætt ella tann, sum hevði etið skeivt, merktu

nakran kropsligan mun á innsatsinum, men tað kundi máttast.

Ítróttar fólk hava lyndi til at siga, at tey kenna seg ikki so væl til passar ella at skyldu uppá aðrar orsøkir, tá teirra innsatur ikki nóg góður, tí tey merkja ikki, at kosturin kann vera orðin, um tey ikki eta rætt.

sosialurin

- **Tíðindi**
- **Samrøður**
- **Kjak**
- **Sjónarmið**
- **Ítróttur**
- **o.m.a.**

...vit eru har fimm ferðir um vikuna