

SUNN IDRETT KONFERANSEN 2019

Når energien mangler – årsaker, konsekvenser og tiltak

14.mai Meet Ullevaal Panorama

- 8:00-9:00 Minglefrokost og registrering
- 9:00-9:05 **Velkommen** v/ Sunn Idrett
- 9:05-9:10 **Åpning** v/ Erik Røste, President i Norges Skiforbund
- [Del 1: Årsaker og konsekvenser](#)
- 9:10-9:30 **Innledning til dagens hovedtema: Lav energitilgjengelighet – betydning og konsekvenser (RED-S)**
v/ Dr. Kristin Jonvik, fagansvarlig Sunn Idrett
- 9:30-09:50 **Lav energitilgjengelighet over tid: Dette skjer med kroppen**
v/ Ellen Moen, idrettslege Olympiatoppen og NIMI
- 9:50-10:10 **Er RED-S bare et jenteproblem? Hva med gutta?**
v/ Thomas Stenqvist, PhD student, Universitetet i Agder
- 10.10-10:30 **Nok bein i banken? Hvordan påvirker energimangel beinhelsen?**
v/ Prof. Monica Klungland Torstveit, Universitetet i Agder
- 10:30-10:45 Spørsmål fra salen
- 10:45-11:00 Pause
- [Del 2: Oppfølging og tiltak](#)
- 11.00-11:20 **Hvordan hjelper vi utøvere med lav energitilgjengelighet**
v/ Heidi Holmlund, klinisk ernæringsfysiolog Olympiatoppen
- 11.20-11:50 **Samspill mellom trener, lege og ernæringsfysiolog**
v/ Heidi Holmlund og trener/lege
- 11:50-12:05 **Hva kan Idrettens Helsesenter bidra med?**
v/ Ingvill Måkestad Bovim, klinisk ernæringsfysiolog, Idrettens Helsesenter
- 12:05-12:15 Spørsmål fra salen
- 12:15-13:15 Lunsj
- [Del 3: Forebygging og utfordringer](#)
- 13:15-13:35 **Hvordan kan vi forebygge på grasrota?**
v/ Prof. Jorunn Sundgot Borgen, Norges Idrettshøgskole
- 13:35-14:10 **Vekt som prestasjonsfaktor – har det gått for langt?**
v/ Vidar Løfshus og Marthe Kristoffersen
- 14:10-14:30 Pause + spørsmål til debatt
- 14:30-15:20 **Paneldebatt**
- 15:20-15:30 **Avslutning**