

Gull til en som gjør alt han kan

Han har astma. Han har matallergi. Han har eksem. Det ser vi ikke på TV. Men vi så Øystein Pettersens fall i Vancouver. Det var glemt da han tok OL-gull på sprintstafetten sammen med Petter Northug. – Jeg har aldri sagt hei, jeg heter Øystein og har astma. Jeg har alltid bare pøst på og gjort alt jeg kan.

TEKST OG FOTO: OLA HESSTVEDT

Pølsa er hans kallenavn, han har en annen kroppsbygning enn de lange og tynne konkurrentene i skisirkuset. Men horden av pressefolk har nok ikke fått med seg at 27-åringen fra Groruddalen sluttet å spise pølser for to år siden. Det er jo litt melk i pølser. Melk, egg og nøtter er ikke bra for ham. Nøtter er «døden».

– Jeg gjorde en grundig evaluering av kostholdet ved sesongslutt for to år siden. Snudde mange steiner. Dette har jeg virkelig fått godt betalt for. For første gang har jeg gjennomført en hel sesong uten å måtte stå over et eneste renn! Det er helt fantastisk. Jeg akter å gjøre det samme neste sesong. Selvsagt skal jeg klare det.

Men Øystein Pettersen var syk da vi var hjemme hos ham midt i april på Tonsenhagen ti meter fra Lillomarka. I all fall for syk til oppvisningsrenn i Voss og Vadsø og andre arrangementer på tampen av sin beste skivinter hittil. Men astma var det ikke. Det var bronkitt. Den kom etter Falun. Slim. Tette luftveier. – Litt synd. April er langrennsløpernes eneste frimåned. Da kan vi ta lettere på idretten. Bare trene én gang om dagen, sykling for meg. 1. mai er alle i eliten i gang med to daglige økter igjen. Men jeg er ikke verre enn at jeg kan bevege meg litt, sier Øystein Pettersen til Allergi i Praksis.

Han fisker fram den tunge gullmedaljen fra en skuff for fotografering. Beviset på at han har nådd ett av sine ambisiøse mål: Å bli den første oslogutten som tar OL-gull i langrenn etter Ivar Formo.

– Men jeg har ikke vunnet et verdenscuprenn ennå. Det var nære på i Kuusamo, men Ola Vigen Hattestad slo

meg. Jeg satser på å være blant de fem norske sprinterne som kvalifiserer seg til VM på hjemmebane neste år. OL i Sotchi er en annen drøm. Jeg holder på med dette så lenge jeg synes det er moro. Det må satses hundre prosent. Når karrieren er over blir det hundre prosent satsing på å fullføre studiene med en mastergrad.

30 bak gullmedaljen

99 prosent satsing er ikke noe for Øystein Pettersen. Ikke 97 prosent heller, selvsagt – den kapasiteten han har hvis han slås ut av sykdommen som han ikke liker å tenke for mye på, altså astma. Ikke anstrengelsesutløst astma som plager mange ski-ess. Han var skikkelig dårlig og flere ganger på sykehus som barn og blir ikke kvitt diagnosen. Medisinering hver dag går like automatisk som å knyte skolissene. Astmaen skal holdes i sjakk. Han tar astmamedisin hele året, ellers blir han astmatiker.

– Tre prosent nedsatt lungekapasitet betyr et helt minutt mer på en 10-kilometer. Da er det ingen vits i å stille til start selv om min lungekapasitet er på over syv liter. Resultatet er gitt. Håpløst av Øystein Pettersen. Jeg vil gjerne få sagt at det er minst 30 som står bak denne gullmedaljen. På TV ser dere ikke det som skjer av forberedelser og heller ikke det som skjer etter at et renn er over. Smørerne sier kanskje noe, det er alt.

Vår lege Erlend Hem er med oss overalt og sørger for det beste opplegget for mine luftveier og best mulig restitusjon. Helt suverent. Alle må blåse og analyseres enten de har astmaplager eller ikke. Det gjelder å forebygge

sykdom. I OL hadde vi dobbelt så mange i støtteapparatet enn for tre år siden. Vi preppes og tas hånd om etterpå. Du hører ikke noe om Hem før en løper segner om med pustebesvær i løypa.

– Et dumt spørsmål: Hvilken plass ville du ha fått på sprinten hvis du ikke hadde falt i den siste bakken?

– Det har jeg tenkt mye på! Jeg hadde en fryktelig god dag. Min beste dag på langrennsski. Jeg fulgte russerne til døra både i prologen og kvalifiseringsheatene. Men jeg vet ikke. Når jeg drømmer meg litt bort, så kommer jeg aldri i mål. Det var stort å få en sjanse til. Og litt rart å stå øverst på pallen og merke at tankene i hodet ikke dreide seg om gullet. Jeg var glad, lettet og stolt, men jeg tenkte mest på hva som skulle gjøres dagen etter. Slik er det vel når et stort mål er nådd.

Foreldre med angst

– Var dine foreldre eller trenere bekymret for astmagutten Øysteins treningsiver?

Nei, heldigvis ikke. Absolutt ikke. Ingen var betenkte. Jeg begynte med ski som tiåring og var 15–16 år da jeg bestemte meg for å bli veldig god. Svært mange astmabarn har lyst til å være med i idrett, det er vel foreldrene som gjerne er de forsiktige. Jeg har vært lærer en uke de ti siste årene på Sommerskiskolen i Meråker, og jeg opplever hver gang at foreldre til astmatikere kommer med en liste, barna kan ikke gjøre ditt og ikke datt. De har nok påvirket dem negativt. Dessverre tror jeg ikke at astmaforeldre er på bedringens vei. Astma kan fort bli en unnskyldning. Foreldre som har en strevsom hverdag orker kanskje ikke å dra ut og være i aktivitet sammen med barna.

Det må være stikk motsatt! De kan være med på alt og gjøre så godt de kan. La ungene selv erfare hva de klarer. De kan ta en pause når de trenger en, sette seg ned. De blir ikke spreker av å se på at andre leker og svetter. Jeg var heldig

“
Dessverre tror jeg ikke astmaforeldre er på bedringens vei

som hadde foreldre som aldri ba meg om å være forsiktig, og jeg ble fryktelig glad i å trene og bevege meg. Astma må aldri bli en unnskyldning, foreldre og gymlærere må ikke dempe aktivitetstrangen. Hvorfor skal astmabarn stå i mål?

Når jeg er på besøk i en skiklubb en gang i blant, hender det at noen barn sier at de står over treningen. Da sier jeg bullshit! Unnaluring. Noe kan de sikkert klare når de klarte å møte opp. Ser man på astma og allergi som begrensende faktorer, så har man tapt. Det må være fokus på hva man kan og gjøre mer av dét. Man blir bedre av å trene. Trening ute er bra bare man vet å beskytte seg mot kulde og trener inne når det er svært kaldt.

De som er så dårlige at de kanskje ligger på sykehus, er selvsagt i en annen situasjon. Jeg føler med dem. Jeg har bachelor-graden i idrettsfag. Når jeg en gang blir master med fordypning i idrettspsykologi, skal jeg være

lærer og coach og trene barn og ungdom i langrenn. Jeg vil være motivator og veileder og gi dem de samme mulighetene som jeg selv fikk.

Astmaen sitter i stor grad mellom ørene, det er min erfaring. Det er kanskje ikke astmafaglig korrekt. Langrenn på topplan krever selvtillit. Astma er ikke minst en psykisk utfordring for en toppidrettsutøver. Jeg kan ikke gjøre det bra med angst, derfor anser jeg meg som like frisk som konkurrentene.

Og sannheten er jo at kald luft i utforbakker er en påkjenning for alle. I mitt miljø er alle like opptatt av å mestre.

Bananstopp

– Kostholdet er lagt om i to år. Hjalp det?

– Ja, forbløffende mye. Jeg har matallergi, jobben min er å gå fort på ski. Da er det ikke bra å bli syk om vinteren. Jeg var vel mye mer utsatt enn andre.

Tiden var moden for å granske kostholdet. Jeg leste en del, samarbeidet med Olympia-toppen, trenere og kamerater. Jeg spiste pølser, sauser, ost og en del annet med litt melk i. Alt med melk i ble kuttet ut – over til soyaprodukter. Jeg kuttet også ut alt med E-stoffer som syltetøy, saft og smågodt. Etter bare en uke merket jeg vanvittig stor forskjell. ▶

OL-gull til Øystein Pettersen i hans første sesong uten astmaavbrudd.



Jeg ble mye mer opplagt og energisk, jeg fikk mer overskudd. Attpå til merket jeg bedring for eksemet mitt, huden ble mindre irritert.

Eksperimentet ble en vekker for meg. Nå er jeg vel landets største forbruker av krill og omega 3. Jeg merker stor forskjell hvis jeg ikke får nok av dette. Luftveiene blir tørrere, og det er ikke bra for en som skal fly opp bakkene. Jeg testet også sportsdrikker av mange slag. Forbundet har en avtale med XL1, men jeg fikk effekt av å drikke lite av dette produktet og mye honningbasert sportsdrikk isteden. Jeg sluttet med nutri-drikke til restitusjonsformål, sier Øystein Pettersen.

Men han stoppet ikke med det. – Nå har jeg ikke spist en banan siden august. Jeg spiste mye banan før og etter trening og konkurranser, også i pauser mellom heatene. Jeg leste på nettet at det er slimdannende og stoppet. Jeg merket en forskjell. Nå er det bare samboeren som spiser banan her.

Jeg er stadig på utkikk etter forbedringer av kostholdet og lytter til andre idrettsfolks erfaringer. Olaf Tufte er for



Astmaen sitter i stor grad mellom ørene, det er min erfaring. Det er kanskje ikke astmafaglig korrekt...

eksempel astmaplaget. Syklister og mellomdistanseløpere har gitt meg tips. Det er viktig å dele kunnskapene med hverandre. God helseoppfølging er selvsagt også viktig. Når noe kuttes ut, så må det jo erstattes.

Forsiktig på reiser

– *Hvordan takler du klimaforandringer på reiser og ukjente hotellrom?*

– Det beste er jo at luften er så lik som mulig. Alle er opptatt av farene med hyppige klimaendringer. Det er verst på lange flyreiser med mellomlandinger. Da gjelder det å drikke mest mulig og håpe det beste. På hotellrommet starter jeg og mange andre med å klistre plasttape der det er teppe. Det er så små marginer. Du må være nøye med hva du puster inn hvis du vil langt opp på resultatlisten. Jeg må være ekstra påpasselig. Slurv vil

straffe seg. Ingen i verdenstoppen kan tillate seg å slurve med miljø, mat, søvn, trening eller restitusjon. Da blir det ubønnhørlig norgescup istedenfor verdenscup. Forberedelsene er mange og viljen er stor.

– *Det blir ikke lang reise fra Tonsenhagen til Holmenkollen i VM. Det lukter gull?*

– Men jeg må dessverre reise ganske mye for å kvalifisere meg. Hvis det høres veldig omstendelig ut å være langrennsløper på heltid, så glem ikke at vi har det veldig moro i gjengen! En fantastisk kameratgjeng, sier Øystein Pettersen. Visstnok en av de aller muntreste. Før OL-gullet var det TV-bildene fra Düsseldorf's gater man forbandt Øystein Pølsa Pettersen mest med. Han skulle springe naken i løypa etterpå hvis han havnet på pallen, hadde han sagt. Det var akkurat der han havnet.

