



# policy



**Riksidrottsförbundets kostpolicy**

En formel 1-bil och en moped måste ha olika bränsle för att fungera. Likadant är det med kroppen. Alla som motionerar, tränar eller tävlar vill givetvis få ut så mycket som möjligt av sin idrott, men det gäller att ha rätt bränsle. Behovet av energi varierar från person till person. Det krävs naturligtvis olika mängd energi beroende på hur mycket du tränar, men oavsett nivå är det viktigt med rätt energi- och vätskebalans för att kunna prestera optimalt.

Riksidrottsstyrelsen har antagit en strategisk plan för idrottsrörelsens folkhälsoarbete som bygger på riksdagens antagna folkhälsomål. Inom området goda matvanor och säkra livsmedel vill idrottsrörelsen

- stimulera till goda matvanor och rätt kost i samband med idrottsutövning
- sträva efter att ett hälsosamt utbud erbjuds vid idrottens anläggningar
- utveckla metoder för att förebygga ätstörningar inom idrotten.

Syftet med denna policy (riktlinjer) är att stödja förbund och föreningar att

- skapa goda kostvanor inom idrottsrörelsen för att främja god hälsa och bra idrottsprestationer.
- motverka övervikt och ätstörningar samt främja en sund livsstil.

Dessutom bör idrottsrörelsen uppmärksamma behovet av att öka kunskapen om religiösa och etniska kostfrågor samt om personer med särskilda behov, exempelvis allergiker och diabetiker.

En god kosthållning, väl sammansatt mat och dryck, är en förutsättning för optimal träningseffekt, återhämtning, idrottsprestationer och god hälsa. En väl sammansatt kost innehållande tillräcklig energimängd täcker kroppens behov av näringsämnen.

Kraven på livsmedelskontroller har ökat sedan nya EU-förordningar om livsmedelshygien började tillämpas den 1 januari 2006. De nya reglerna innebär att även mindre serveringar och cafeterior vid idrottsanläggningar kan omfattas. Bland annat kan föreningar vara skyldiga att registrera sin hantering av livsmedel. Livsmedelsverket har i vägledningar och utbildningar för kommunerna lämnat råd om hur EU-förordningarna ska tillämpas. Trots detta kan tillämpningen variera något från kommun till kommun.

I denna policy finns i varje avsnitt ett antal utmaningar och uppmaningar, där tanken är att föreningar och förbund ska inspireras till insatser.

RF:s kostpolicy grundar sig på Livsmedelsverkets Svenska Näringsrekommendationer (SNR -05) som i sin tur är baserade på de Nordiska Näringsrekommendationerna, fastställda av Nordiska Ministerrådet.

## **MATVANOR**

Goda matvanor hos framför allt barn och ungdomar är en förutsättning för normal tillväxt, utveckling och god hälsa. Förutom att minska riskerna för hälsoproblem som övervikt, ätstörningar och karies kan sunda matvanor under uppväxtåren reducera risken för långsiktiga hälsoproblem.

Idrottsrörelsen vill ta ansvar för och stimulera till bättre matvanor. Detta sker bland annat genom att avsätta tillräcklig gemensam tid för mat och dryck vid exempelvis läger och genom att stimulera till social samvaro under måltiderna samt att förbättra måltidsmiljön.

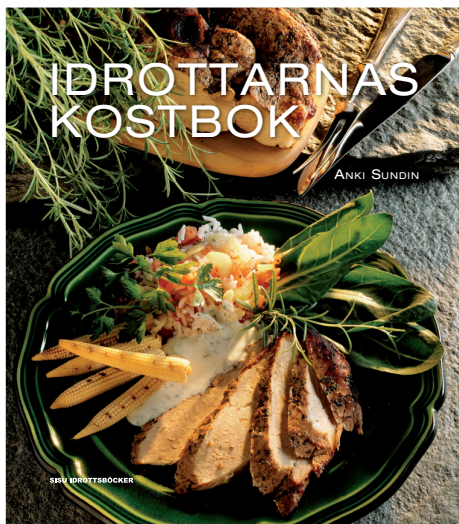


## UTMANING

Idrottsrörelsen ska öka medvetenheten om betydelsen av bra matvanor för god hälsa, välbefinnande och prestation.

## UPPMANING

- Föreningar och förbund ska intensifiera informationen till utövare, idrottsföräldrar och ledare om matvanornas betydelse med bland annat konkreta tips och råd.
- Idrottsrörelsen ska verka för att minska konsumtionen av "skräpmat".
- Föreningar och förbund ska beakta matvanornas betydelse i sin verksamhet, särskilt vid tävlingar och läger.



## KUNSKAP

Idrottsrörelsen har en viktig roll och ett stort ansvar för att förmedla kunskap om kostens betydelse. Därför är det viktigt att alla, föräldrar, aktiva, tränare och ledare, ökar sin kunskap inom området, gärna i samarbete med SISU Idrottsutbildarna.

Kunskap om kostens betydelse hos alla inom idrottsrörelsen är en förutsättning

för att vi tillsammans ska kunna göra sunda val, göra rätt i praktisk handling och etablera goda matvanor.

All litteratur och utbildning som används inom idrotten ska bygga på aktuell vetenskap och forskning.

## UTMANING

Idrottsrörelsen strävar efter att alla idrottsledare och idrottsutövare har kunskap om kostens betydelse för hälsa och prestation.

## UPPMANING

- All relevant idrottsutbildning ska ha inslag om kostkunskap.
- Använd litteratur som bygger på vetenskaplig grund och är fri från kommersiella intressen.
- All utbildning inom kost, på alla nivåer, bör förmedlas av personer med relevant ämneskompetens.

## UTBUD PÅ ANLÄGGNINGAR OCH ARRANGEMÅNG

Det finns en stor variation av aktörer med olika mål och motiv som bedriver varierande former av restauranger, serveringar, cafeterior och kiosker vid kommunala, privata eller föreningsägda/-drivna idrottsanläggningar.

Det är därför angeläget att komplettera utbudet vid dessa anläggningar, genom att tydligare tillhandahålla och exponera hälsosamma alternativ. Dessutom bör föreningar och förbund påverka utbudet vid upphandling med kommunala anläggningar och privata aktörer, samt beakta ”frågan” vid planering av idrottsarrangemang.





## UTMANING

Idrottsrörelsen strävar efter att ha hälsosamma alternativ av mat och dryck vid idrottsanläggningar och vid arrangemang. Föreningar och förbund exponerar främst hälsosamma produkter vid idrottsanläggningar och arrangemang.

## UPPMANING

- Skapa förutsättningar för bra avtal med leverantörer av hälsosamma produkter.
- Det ska finnas nära tillgång till dricksvatten vid all form av idrottsutövning.
- Föreningar och förbund ska påverka/utöka utbudet av lätthanterliga och näringsriktiga produkter och måltider, anpassade för idrottsutövare, vid arrangemang och läger.
- Föreningar bör undersöka respektive kommuns krav för livsmedelskontroller.





### KOMMERSIELLA AVTAL

Bland idrottens sponsorer och samarbetspartners finns idag många företag inom branscher som godis, läsk och kosttillskott, vilka säljer sina produkter på idrottsarenor och/eller marknadsför sina produkter via idrotten.

Sponsoravtal och annonsförsäljning via företag som säljer dessa produkter ger viktiga intäkter för idrotten. Men det kan ifrågasättas om det är rätt att vissa förbund aktivt rekommenderar ett utbud främst inriktat på godis och läsk till försäljning på arenor. Vidare bör idrottsföreningar och förbund iakta försiktighet, när det gäller åtaganden gentemot sponsorer och annonsörer som ökar konsumtionen av godis och läsk.

Denna form av rekommendationer kan vara problematiska på publika arenor som också har omfattande barn- och ungdomsverksamhet. Detta står i direkt motsats till vår strävan att få dessa försäljningsställen att sälja sunda produkter.

## UTMANING

Idrottsrörelsen strävar efter avtal och samarbeten med företag som har hälsosamma produkter.

## UPPMANING

- Se över sponsor- och samarbetsavtal som omfattar osunda produkter.
- Sträva efter samarbete med företag som har hälsosamma produkter.
- Se till att det finns sunda kostalternativ på alla arenor som har barn- och ungdomsidrott.

## ÄTSTÖRNINGAR

Inom vissa idrotter är ätstörningar ett betydande problem. För att begränsa detta krävs ökad kunskap om och förståelse för vad som påverkar de aktiva samt hur stor inverkan omgivningen har. Det är också viktigt att utövarnas omgivning inser hur stark deras inverkan kan vara och deras möjlighet att både påverka och förebygga. De signaler och attityder som förmedlas via tränare, sjukgymnaster, läkare och massmedia är av stor betydelse för den aktive och dennes förhållande till mat, vikt och utseende.

Idrottsledare bör sträva efter att skapa en lugn och harmonisk idrottsmiljö och därmed minska stress och krav.

Att i ett tidigt skede observera dem som är i riskzonen och förmedla rätta kontakter kan spela en avgörande roll och underlätta när någon drabbas. När det finns misstanke om, eller då ätstörning konstaterats, är det viktigt att det ställs en korrekt diagnos och att experter tar vid. De vanligaste ätstörningarna syns inte i form av kraftig viktminskning – det är ofta mer komplext än så. Mot bakgrund av idrottarens fysiska kondition och mentala styrka bedöms behovet av behandling. Ätstörningen påverkar inte bara det fysiska utan också idrottarens uppfattning om sin kropp och sina matvanor.



I de flesta idrotter har vikt och kroppssammansättning betydelse för prestationen, vilket leder till att många aktiva och ledare fokuserar alltför mycket på vikten. En sådan fokusering kan vara svår att hantera och kan leda till ett för lågt energiintag. Det kan i sin tur få negativa konsekvenser för både hälsa och prestation i form av ätstörningar, trötthet, menstruationsrubbingar, infektioner, benskörhet med mera. RF uppmanar alla idrottsledare att vara försiktiga med att råda ungdomar att banta.

Ofta kan det räcka med samtal om matvanor och ett förändrat beteende. Idrottare med allvarlig ätstörning måste dock få hjälp av resurspersoner som läkare, psykolog, dietist och även tandläkare.



## UTMANING

Idrottsrörelsen tar ätstörningar på största allvar och RF ska bidra med att sprida kunskap om ätstörningar inom idrottsrörelsen.

## UPPMANING

- Uppmärksamma tendenser till ätstörningar och ta omgående upp detta med utövaren och i förekommande fall föräldrar samt kontakta specialist.
- Skapa kontaktnät med hälso- och sjukvården.
- Öka medvetenheten om betydelsen av språkbruk och attityder kring den aktives matvanor, kropp och vikt.
- Öka kunskapen om riskerna med bantning under ungdomsåren.
- Förebygg ätstörningar genom utbildning av aktiva och ledare.

## TILLSKOTT

Så kallade tillskott av kost delas in i tre huvudgrupper:

- energitillskott som innehåller kolhydrater och protein,
- ergogena tillskott, så kallade prestationshöjande preparat, till exempel kreatin
- kosttillskott i form av vitaminer och mineraler.

Generellt behöver inte idrottsutövare några tillskott, förutsatt att de äter allsidigt. Endast i undantagsfall såsom vid allergier, sjukdomar, resor, extrem tränings- eller tävlingsbelastning, kan kosten behöva kompletteras och då alltid i samråd med specialister som exempelvis läkare, nutritionist eller dietist.



### **ENERGITILLSKOTT**

Att använda ”sportdryck” kan vara relevant i samband med hård fysisk träning som varar längre än 60 minuter. Vid mer omfattande fysisk aktivitet, till exempel vid turneringar, flera tävlingar på en dag eller liknande, där normalt matintag inte är möjligt, behöver kroppen extra energi i någon form. Efter hård träning eller tävling kan det vara befogat med protein och kolhydrater, till exempel i form av ett par glas mjölk, för att förbättra återhämtningen och stimulera nybildningen av muskelprotein.

### **ERGOGENA TILLSKOTT**

Tillskott i form av kreatin och koffein kan i vissa fall ha en prestationshöjande effekt hos vuxna. Eventuell konsumtion av ergogena tillskott, oavsett ålder och idrottslig ambition, ska alltid ske i samråd med specialist.

Ungdomar under 18 år avråds bestämt från att använda dessa preparat, då effekter och biverkningar på växande barn och ungdomar ännu inte är kartlagda.

## KOSTTILLSKOTT

Tillskott av vitaminer och mineraler är sällan nödvändigt, men i följande fall kan det behövas, efter kontakt med specialist:

- järntillskott vid konstaterad järnbrist och järnbristanemi,
- tillskott av kalcium till aktiva som inte dricker eller äter mjölk- ost- eller andra mejeriprodukter,
- vid allergier, sjukdomar, resor eller extrem tränings- eller tävlingsbelastning.

En god kosthållning, väl sammansatt mat och dryck, är en förutsättning för optimal träningseffekt, återhämtning, idrottsprestationer och god hälsa. En varierad kost innehållande tillräcklig energimängd täcker kroppens alla behov av näringsämnen.

## UTMANING

Idrottsrörelsen avråder generellt idrottare från tillskott, utom efter särskild ordination/rekommendation av expertis.

## UPPMANING

- Öka kunskapen om mat och tillskott bland ledare, utövare och föräldrar.
- Påverka föreningar och förbund att avstå från annonsering och reklam för tillskott.
- Avstå från tillskott eftersom det aldrig kan ersätta en väl sammansatt kost.

### Argument mot tillskott

- \* Väl sammansatt mat och dryck i rätt mängd är normalt tillräcklig för att täcka en idrottares behov av energi och näring.
- \* Överdoser av vissa oxidanter, vitaminer och mineraler kan skada hälsan och hämma träningseffekten.
- \* Konsumtion av tillskott utan vägledning, om än i liten omfattning, är förenad med risk för misstagsdoping.
- \* Många produkter under benämningen tillskott genomgår inga kontroller. Det finns därför produkter på marknaden som innehåller annat än vad som framgår av innehållsdeklarationen. Risken för misstagsdoping är stor vid bruk av dessa preparat.
- \* Oavsett innehållet är de flesta preparaten mycket dyra och, för de flesta idrottare, onödiga utgifter.
- \* Många undersökningar visar att vägen till doping ofta går via konsumtion av tillskott, främst ergogena; alla föreningar och förbund måste därför ta sitt ansvar för att motverka detta.

## LÄS MER

Riksidrottsförbundet: [www.rf.se](http://www.rf.se)

SISU Idrottsböcker: [www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se)

Sveriges Olympiska Kommitté: [www.sok.se](http://www.sok.se)

Internationella Olympiska Kommittén: <http://www.olympic.org>

Livsmedelsverket: [www.slv.se](http://www.slv.se)

Folkhälsoinstitutet: [www.fhi.se](http://www.fhi.se)

Hushållningssällskapet: [www.hush.se](http://www.hush.se)

Svenska Näringsrekommendationer: [www.slv.se](http://www.slv.se)

Nationellt centrum för fysisk aktivitet: [www.oru.se/ncff](http://www.oru.se/ncff)

Konsumentverket (piller, pulver, prestation) <http://www.konsumentverket.se>

American College of Sports Medicine <http://www.acsm.org>





ISBN 978-91-976081-1-4



9 789197 608114

Public Policy



**RIKSIDROTTSFÖRBUNDET**

Idrottens Hus • 114 73 STOCKHOLM • Tel: 08-699 60 00 • Fax: 08-699 62 00  
riksidrottsforbundet@rf.se • www.rf.se