

Fyller kosttillskott någon funktion?

Eller räcker det med ett genomtänkt kostintag?

Erik Hellmén

Ansvarig Nutrition/ANDT Folkhälsoenheten, Örebro läns idrottsförbund
Adjunkt Institutionen för hälsovetenskap och medicin, Örebro universitet
Gästföreläsare restauranghögskolan, Grythyttan

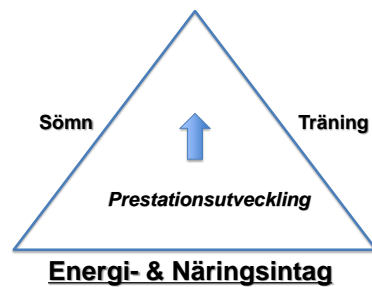
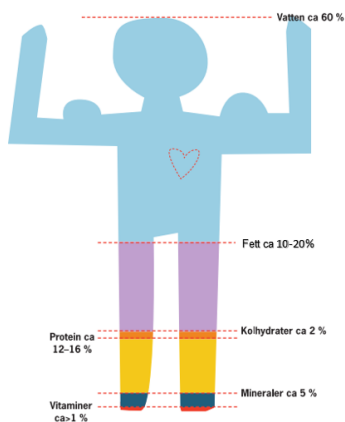
erik.hellmen@olif.se

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

”Du blir vad du äter”



PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se



PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Men hur uppnås energi- & näringsbehoven?



PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Matvanor i Sverige utifrån NNR-12

- Unga, 18-30 år, har sämst matvanor
 - Kvinnor har generellt sett bättre matvanor än män
- Sötsaker, snacks och läsk står för över 15 E%
- För vissa grupper så mycket som 25 E%
- 80% äter för lite grönsaker och frukt
- 70% äter för lite fisk
- 90% äter för lite fullkorn
- 40% äter för mycket socker
 - Ca 62 liter söttad dryck per/person och år (läsk, energidrycker, sportdrycker, juice osv.)

Källa: Jordbruksverket & Riksmaten

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Försäljningen av kosttillskott, sämr/FSG livsmedel ökar

- Proteinrika hälso- och sportbars har ökat med 400%
- Energi-, vitamin-, recovery/återhämtnings- och sportdrycker, har ökat med 80%
- Sportnutrition, har ökat med 55% (sportdrycker ingår inte)
- Produkter för viktkontroll, har ökat med 40%
- Vitaminer, mineraler och kosttillskott, har ökat med 24%
- Växtbaserade läkemedel och produkter, har ökat med 12%

Källa: Svensk egenvård 2008-2013

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Svenskars konsumtion av kosttillskott

2013 såldes egenvårdsprodukter för 5,05 miljarder kronor i Sverige
- På 5 år är det en ökning med ca 20,5%



Källa: Svensk Egenvård

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Vad är kosttillskott?

- Olika former/koncentrerade former av "vanlig" kost
- Tillförsel av kroppsegna ämnen
- Tillförsel av icke-kroppsegna ämnen



PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Vid ett eventuellt användande av kosttillskott eller sär-när livsmedel bör man som konsument alltid ställa sig frågorna

- Finns det något bevis för att tillskottet har någon effekt?
- Hur säkert är tillskottet?
- Är det tillåtet?
- Behöver jag detta eller kan jag optimera mitt kostintag?

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Fördelar

- ✓ Vid brist
- ✓ Täcka näringsbehov
- ✓ Träninganpassning
- ✓ Funktionellt & Praktiskt
- ✓ Prestationshöjande

Kosttillskott

Nackdelar

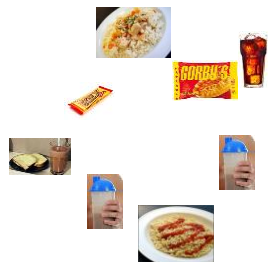
- ✓ Onödigt
- ✓ Överintag
- ✓ Skadligt
- ✓ Verkningslöst
- ✓ Prestationssänkande

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se



PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Exempel på en "sämre dagsmeny"



ca 3000 kcal, 160 g protein,
358 g kolhydrater, 100 g fett

A-vit	69%
D-vit	153%
E-vit	101%
C-vit	19%
Tiamin	154%
Riboflavin	69%
Folat	63%
B6	109%
B12	435%
Niacin	93%
Kalcium	172%
Fosfor	240%
Magnesium	73%
Zink	99%
Järn	83%
Selen	89%
Natrium	232%
Kalium	65%

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Exempel på en "bättre dagsmeny"



ca 3000 kcal, 160 g protein, 358 g
kolhydrater, 100 g fett

A-vit	152%
D-vit	219%
E-vit	297%
C-vit	300%
Tiamin	169%
Riboflavin	215%
Folat	208%
B6	238%
B12	803%
Niacin	235%
Kalcium	144%
Fosfor	393%
Magnesium	165%
Zink	160%
Järn	212%
Selen	313%
Natrium	228%
Kalium	122%

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

ca 3000 kcal, 160 g protein, 358 g kolhydrater, 100 g fett

A-vit	69%
D-vit	153%
E-vit	101%
C-vit	19%
Tiamin	154%
Riboflavin	186%
Folat	63%
B6	491%
B12	758%
Niacin	193%
Kalcium	177%
Fosfor	240%
Magnesium	75%
Zink	99%
Järn	83%
Selen	90%
Natrium	232%
Kalium	65%

ca 3000 kcal, 160 g protein, 358 g kolhydrater, 100 g fett

A-vit	152%
D-vit	219%
E-vit	297%
C-vit	300%
Tiamin	169%
Riboflavin	215%
Folat	208%
B6	238%
B12	803%
Niacin	235%
Kalcium	144%
Fosfor	393%
Magnesium	165%
Zink	160%
Järn	212%
Selen	313%
Natrium	228%
Kalium	122%

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se


Kost och träning

- Kosttillskott kan aldrig ersätta en dålig kosthållning
- Kosten är viktig för all typ av träning.
- Typ av kost och tid för intag är av olika betydelse beroende på person och typ av träning.
- Viktigt är att jobba med helheten och balans mellan träning, kost, återhämtning och sömn.

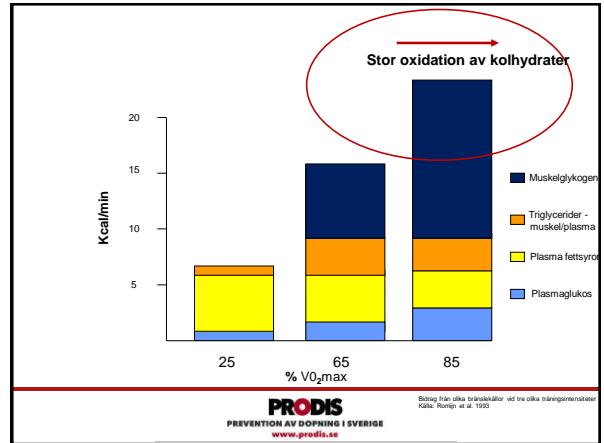
PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

GLASBERGEN © 2009 by Randy Glasbergen. www.glasbergen.com

Och, kolhydrater är inte farliga! De krävs för prestationsutveckling!!




“God sent Adam and Eve out of the garden because of the apple. Apples have carbs and carbs are evil!”



Nutrient timing

Fokus främst på kostintag i förhållande till träning

- Före
- Under
- Efter



Koncentrationen av glykogen korrelerar med prestationsförmåga

Tid till utmattning (min)

Muskelglykogen (mmol/kg)

- Hög CHO-diet
- Normal diet
- Låg CHO-diet

Bergersen et al. 1987

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodiss.se

Vilka effekter har ett kraftigt minskat kolhydratsintag?

- Ökar frekvensen av förkylningar och infektioner
- Risk för brist på mineraler och vitaminer
- Låga testosteron/östrogenerhalter
- Mindre mängd muskelmassa
- Ökar risken för skador
- Problem med magen
- Sänkt prestationsförmåga**

Beigh, Nutrition today 2013

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodiss.se

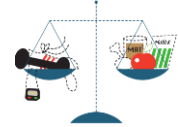
Vilka effekter har ett kraftigt minskat fettintag?

- Påverkar immunförsvaret
- Påverkar cellmembranen
- Viktigt för hjärnans funktion
- Påverkar hormonproduktionen
- Påverkar mag-och tarmkanalfunktion
- Viktig energikälla för arbetande muskel
- Krävs för upptaget av fettlösliga vitaminer

©img, Nature today 2013

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Energibalans



- ⚡ Ät regelbundet. *Frukost, lunch och middag samt mellanmål*
- ⚡ Mer träning = Mer mat
- ⚡ Ät alltid före och efter träning

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Måltids och träningschema

Tid	Typ av måltid	
7.30	Frukost. 2 mackor med ost och 1 glas mjölk	+1 ägg , havresmoothie, paprika + ev.litet mellanmål vid > energibehov
12.00	Lunch. En tallrik pasta med köttfärsås och vatten	+Grönsaker
16.00	Mellanmål. En tallrik fruktyoghurt med havrekuddar	+ 1 banan, 1 ägg
17.30	Träning 90 min	+Drickyoghurt
19.30	Middag. En tallrik potatismos med lax och 1 glas mjölk	+Grönsaker + ev. kvällsmål

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

"Min tallriksmodell"



PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se



Måltidsplanering & Måltidssammansättning

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

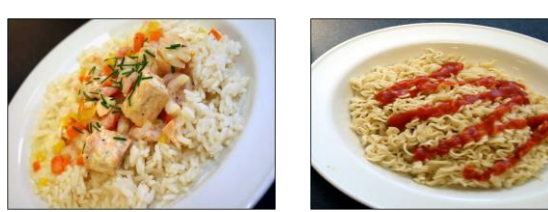
Välj näringsrikt

Proteinbar VS. Keso, bär & pumpafrön



PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Måltidsval



PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

2013-03-22

"Inköpslistan"

I SKAFFERIET:
Havregryn, müsli, knäckebröd, fullkornskex, pasta, ris, quinoa, couscous, bulgurvete, torkad frukt, mjöl, potatismjöl, kryddor, nötter, mandel, massor av örtekryddor, gul lök, potatis och morötter.
Konserv: tomatkross, majs, champinjoner, musslor, tonfisk, makrill i tomatksås, bönor, kikärter, vita bönor i tomatksås, soppor och fiskbullar i sås.
Färs frukt samt grönsaker.

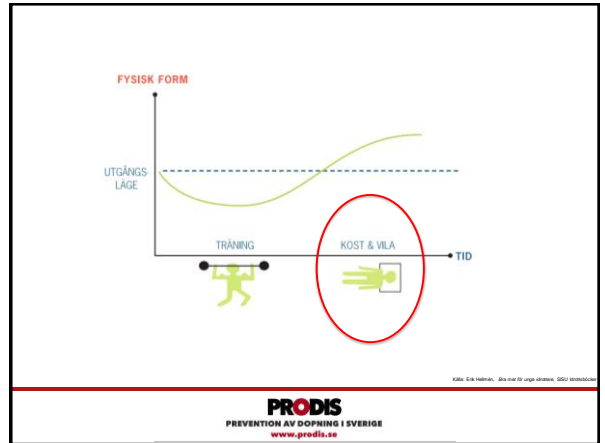
I KYLEN:
Mjök, juice, fil/yoghurt, smör, sardiner, kaviar, ost, leverpastej, ägg, påläggsskinka, soja, vinäger, ketchup, senap, messmör, smörgåsmargarin, rapsolja, olivolja, jordnötssmör, tomat och paprika.

I FRYSEN:
Bröd, grönsaker, (t.ex. wokblandningar, ärtor, majs och paprikablandning, spenat, blomkål och broccoli), räkor, köttbullar, köttfärs, fiskblock, portionsbitar av lax, kycklingfilé, bär, hemlagad mat fryst i portionsförpackningar.

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Ett optimalt kostintag handlar om planering och kunskap!

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se



Exempel på måltidsplanering

Ca 1-2 tim innan träning:

Direkt efter träning:

Inom 2 timmar efter träning:

För dig som tränar mycket!

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

Måltidsfrekvens

- Energibehov
- Träningsupplägg
- Träningsform

2016-02-16

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se



Kom ihåg!
"Kosttillskott kan aldrig ersätta riktig mat"

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se

FRÅGOR?

Tack för Er uppmärksamhet

Kontakt:
erik.hellmen@olif.se

PRODIS
PREVENTION AV DOPNING I SVERIGE
www.prodis.se