

## Näringsrekommendationer till idrottare

### Protein

- 10-15 E % eller...
- ...1.2-1.6 g/kg kroppsvikt och dag för uthållighetsidrottare
- ...1.6-1.7 g/kg kroppsvikt och dag för explosiva idrotter och styrketränande
- ...1.5-2 g/kg kroppsvikt för växande och hårt idrottande ungdomar

### Kolhydrater

- ...5-7 g/kg kroppsvikt och dag vid medelhård träning omkring 60 min/dag eller förlängd lågintensiv träning
- ...7-10 g/kg kroppsvikt och dag vid hård träning.
- ...10-12 g/kg kroppsvikt och dag vid extremt hård träning eller tävling, t.ex. cykling, maraton eller längdskidåkning

### Fetter

- 25-35 E % fett.
- Om man vid hård träning har ett fettintag på 25 E %, bör man inte minska det mättade fett och ökade mängden enkel- och fleromättat fett (som ju är bra för normalaktiva) eftersom det har visat sig minska testosteroncirkulationen i kroppen med ca 15 %, jämfört med ett totalt fettintag på 40 E %. Testosteron är i sig positivt för muskeluppbyggnaden.

