

Hva trenger vi?

MAURITZ KÅSHAGEN



Master NIH, Proteintilskudd

Representert Norge i over 10 år på friidrettsbanen

Representert Moelven IL Friidrett hele livet

HVA TRENGER VI?



Trening?

Mat?

Kosttilskudd?



MAKRO OG MIKRO



Makro (Stor) => De energi givende næringsstoffene

Mikro (Liten) => De ikke energi givende næringsstoffene

MAKRONÆRINGSSTOFFER



Karbohydrat (17 kjule/g 4 kcal/g)



Fett (38 kjule/g 9 kcal/g)



Protein (17 kjule/g 4 kcal/g)



KARBOHYDRAT



Tilførsel under trening?

På økter lengre enn 1-2 timer avhengig av intensitet

Tilførsel rett etter trening?

Ikke nødvendig

Viktig om man har flere økter samme dag

Tilførsel mellom trening

Ja



KARBOHYDRAT



Karbo-loading

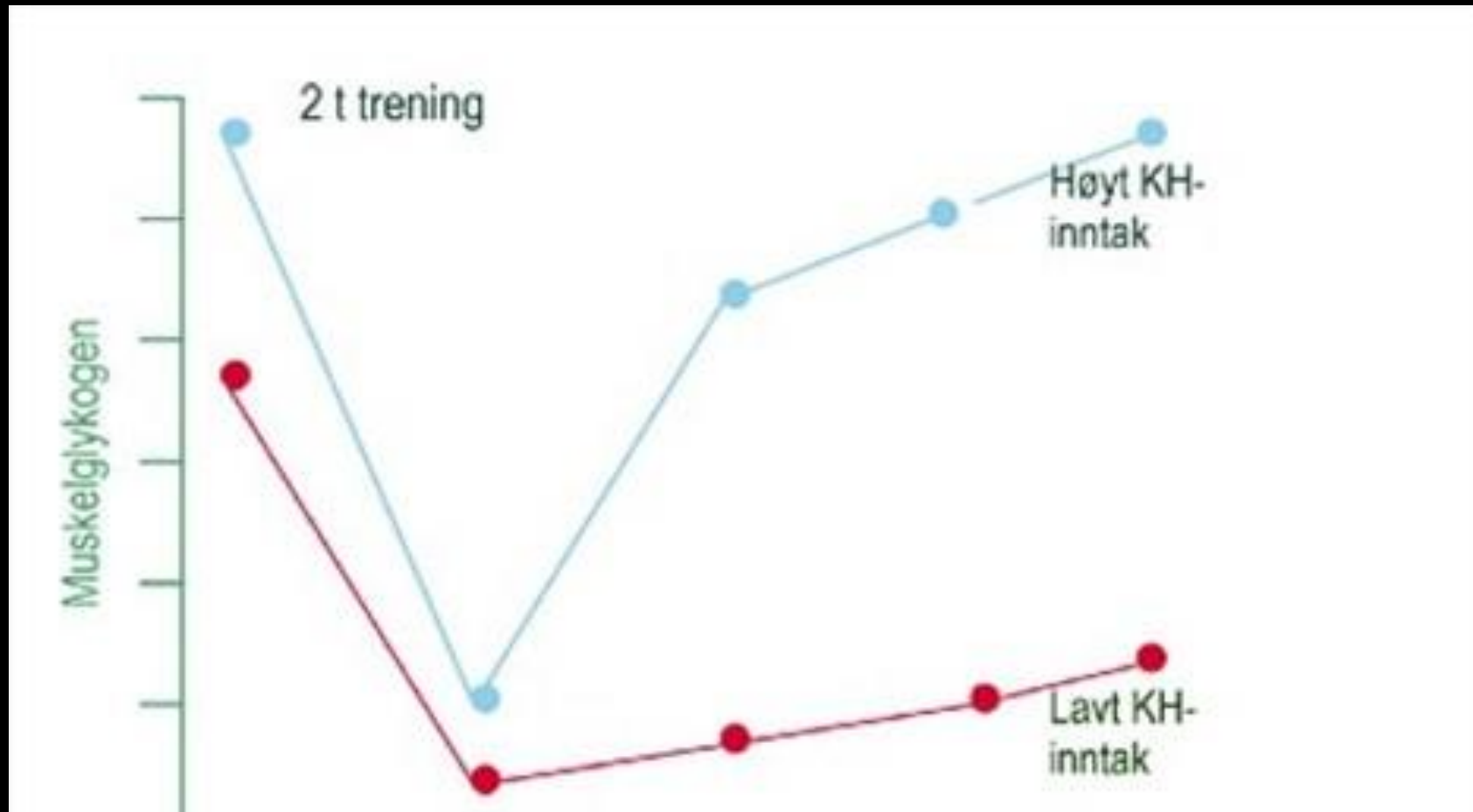
Kan føre til at man holde oppe arbeidsintensiteten 2-3% lengre

Hvordan?

Ved å spise mye (10 g/kg/dag) karbohydrat i dagene inn mot konkurranse

Tømming ikke nødvendig

KARBOHYDRAT



KARBOHYDRAT



Trening mindre enn 60-90 min per dag, 5-7 g/kg/dag

Trening mer enn 90-120 min per dag, 7-10 g/kg/dag

Ekstreme treningsperioder/konkurranser (6-8 timer), 10-12 g/kg/dag

FETT

Trenger vi fett?

JA!

Vitaminer og mineraler

Kan fremme proteinsyntesen

Næringsstoff

Byggesteiner

Fett ikke farlig!



FETT



Høy fettforbrenning bra fordi det sparer på glykogenet (karbohydratet)

Hvordan?

Ved å trene med lave glykogenlagre

Dette er hardt og gir relativt liten gevinst

PROTEIN



- Behovet er 1.2 -1.8 g/kg/dag for både eksplosive idretter og utholdenhetsidretter
- Tilførsel rett etter trening?
- Ikke nødvendig MEN anbefales
- Jo før man spiser protein, jo tidligere starter restitusjonen (proteinsyntesen)

PROTEIN



- Proteinkvalitet
- Mengden essensielle aminosyrer og fordøyelighet
- Leucine



PROTEIN



- Proteintilskudd
- Ikke nødvendig! Drikk heller melk / meieriprodukter
- BCAA (Branched Chain Amino Acids, forgreinede aminosyrer) => Leucine
- Ikke nødvendig! Drikk heller melk

VEGANSK KOST



- Vanskelig i kombinasjon med toppidrett
- Lavere proteinkvalitet
- Mangel på enkelte vitaminer og mineraler



ALKOHOL

- Energigivende (30 kjule/g 7 kcal/g)
- Ikke essensiell
- Ikke nødvendig



MIKRONÆRINGSSTOFFER



- Vitaminer
- Mineraler



VITAMINER



- Nødvendige for normal cellefunksjon
- Vannløselige og Fettløselige
- Tilskudd?

VITAMINTILSKUDD



- Nok er nok!
- For mye er skadelig (igjennom tilskudd)
- Kan være gunstig om man har påvist mangel

ANTIOKSIDANTER



- Oksidanter => Frie radikaler => Ødelegger cellene og arvematerialet
- Stort inntak av antioksidanter i forbindelse med trening kan ødelegge treningseffekten
- E og C vitamin de vanligste antioksidant-tilskuddene

MINERALER



- Nok er nok!
- For mye er skadelig (igjennom tilskudd)
- Kan være gunstig om man har påvist mangel

MINERALTILSKUDD

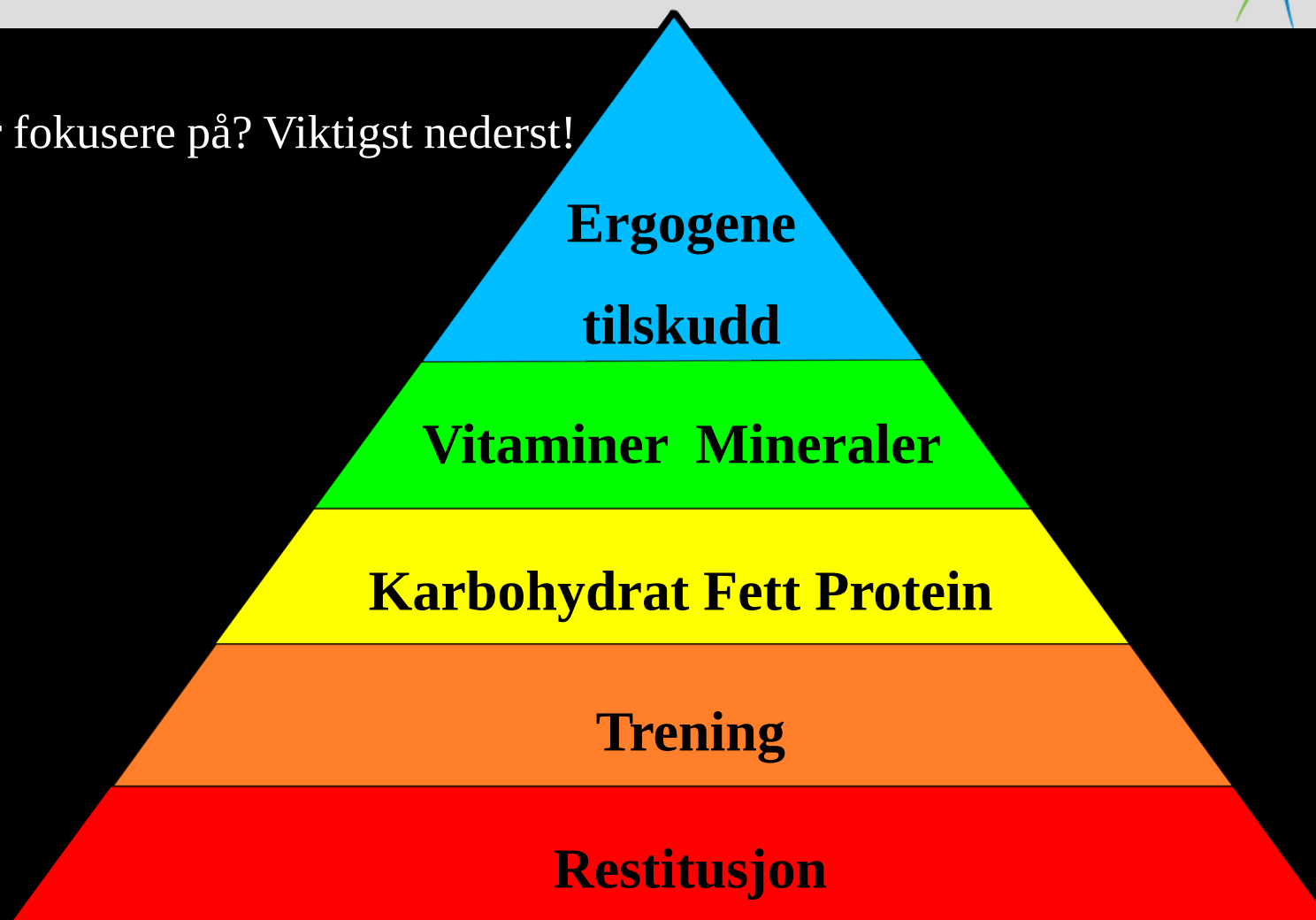


- Magnesium forebygge kramper?
- Ingen beviser for det, nok er nok

«BEHOVSPYRAMIDE»



Hva bør en utøver fokusere på? Viktigst nederst!



DOPING



Hvordan vet du at tilskuddet ikke er forurenset?
Aldri noen garantier, du som utøver er ansvarlig
Informed sport



ERGOGENE STOFFER



- Kreatin
- Koffein
- Bicarbonat
- Beta-alanine



KREATIN



- Aktuelt for: styrke og eksplosive øvelser
- Kreatinlagrene i kroppen varer i noen sekunder
- Ikke alle får effekt
- Bivirkninger: Vektoppgang (vannbindende)



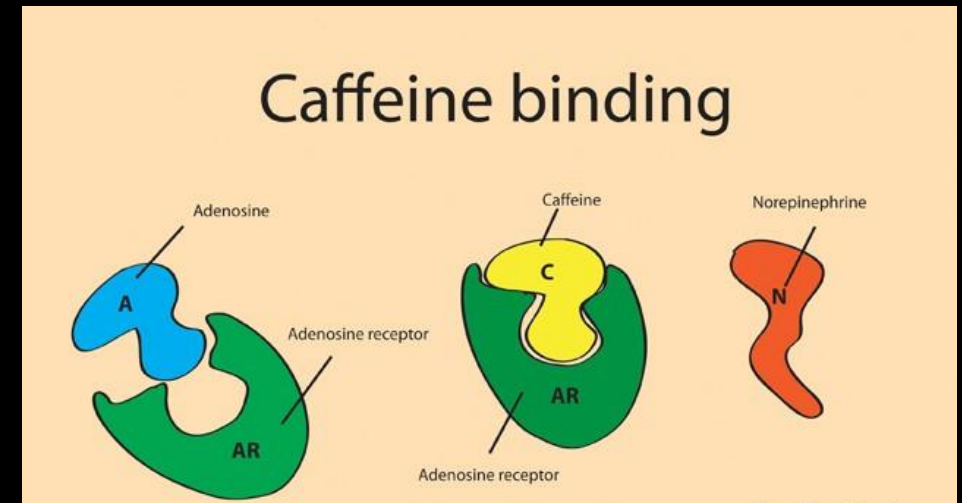
KOFFEIN



- Aktuelt for: De fleste øvelser, brukt mest i utholdenhetsidretter
- Øker utholdenheten, oppmerksomheten og kraften
- Bivirkninger: Hjertebank, avhengighet, vannlatende
- Dødelig dose: 8-10g tilsvarende 25-30 liter «energidrikke» eller 80-100 kopper kaffe

KOFFEIN

- Definert som et sentralstimulerende rusmiddel, verdens mest brukte
- Lovlig både i og utenfor idrett
- Blokkerer adenosine-reseptorer (hemmer søvn)



BICARBONAT



- Aktuelt for: Mellomdistanse
- Kan øke utholdenheten på mellomdistanse
- Må testes først på trening
- Bivirkninger kan være større enn prestasjonsøkningen
- Bivirkninger: Magesmerter, diare, oppkast

BETA-ALANINE



Aktuelt for: Mellomdistanse

Kan øke utholdenheten på mellomdistanse

Bivirkninger: Kløe i huden

KONKLUSJON



- Som utøver bør man fokusere på de viktigste tingene først!
- Risiko forbundet med forurensede tilskudd
- Kan være en fordel for enkelte utøvere når det andre er på plass

KONKLUSJON



- «Du som er idrettsutøver må sikkert spise kjempe sunt»
- Om man vil prestere optimalt, må man spise optimalt
- Idrettsutøvere spiser mer og får derfor lettere i seg behovet av vitaminer og mineraler

FASITEN



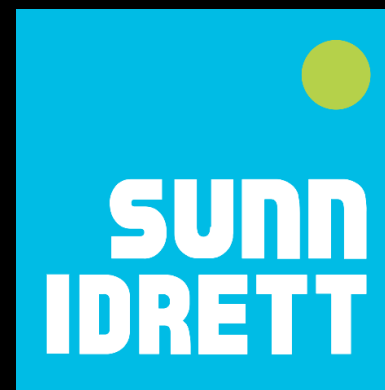
- Vær kritisk til hvilke hvem du hører på



LINKER



- <https://sunnidrett.no>
- <https://www.olympiatoppen.no>
- <https://www.informed-sport.com>



Olympiatoppen