

Kost för hälsa & prestation



Thomas Näsholm

Kostdjungeln...

VLCD

Atkins

LCHF

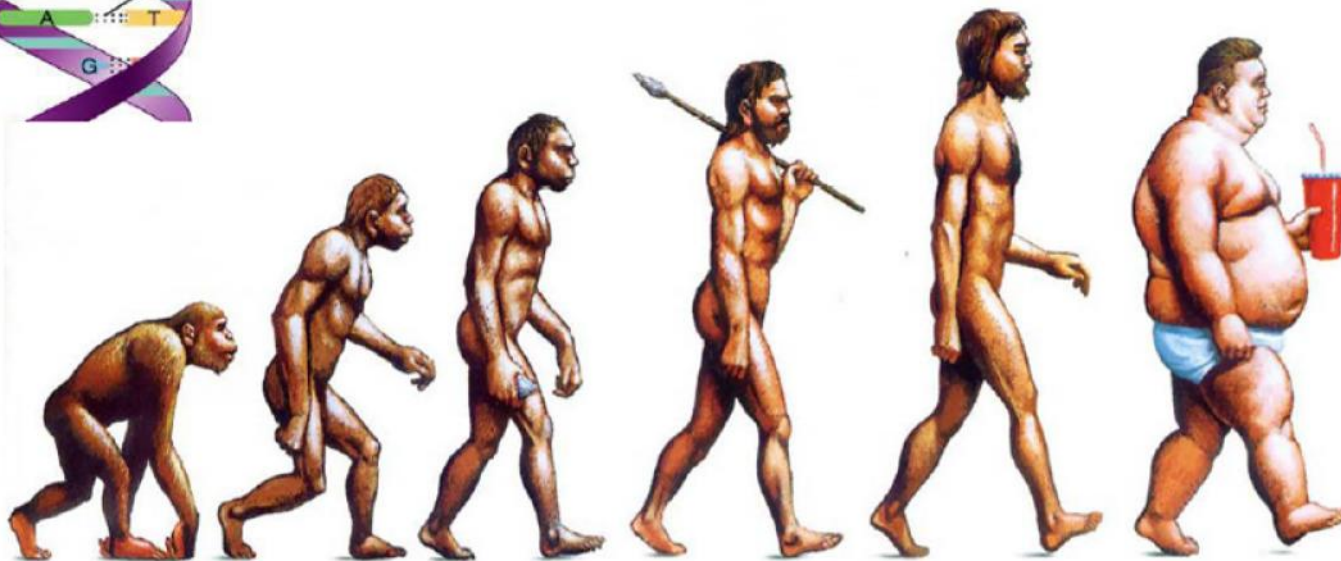
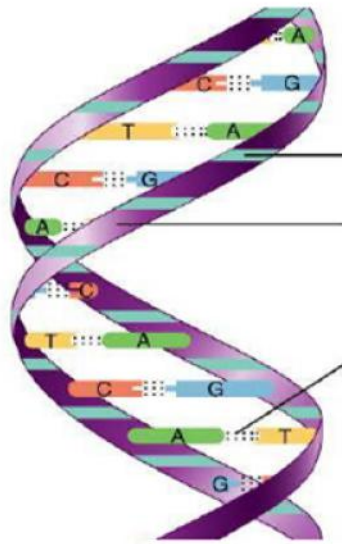
Isodieten

Medelhavskost

GI-metoden



Muskulaturens funktionella anpassning & evolutionen...



Kost & hälsa

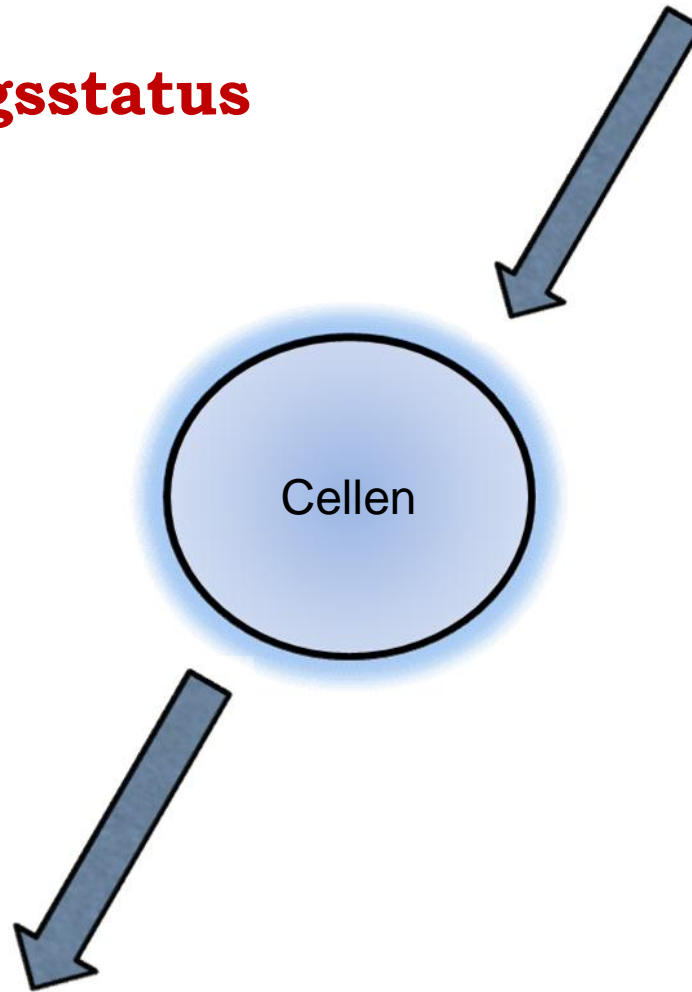
Varför äter jag?

- Energi
- Näring
- Tillfredsställelse



Kost & näringsstatus

UT:
Energi (ATP)
Slaggprodukter
Koldioxid



IN:
Vitaminer
Mineraler
Syre
Energijämnen



Orsaker till obalanser

- Träning
- Lägre näringsvärde i jordarna = lägre näringsvärde i maten
- Otillräckligt näringsintag och / eller dåligt upptag i tarmen
- Dåliga matvanor, t.ex. raffinerad och energität mat
- Försämrade nedbrytning av maten
- Candida
- Gifter i kroppen
- Droger, cigaretter, alkohol, kaffe & te
- Fysisk eller mental stress
- Långvarigt användande av mediciner
- Sjukdomstillstånd
- Planlöst ätande av kosttillskott
- Ketogena dieter?



Kost & hälsa

Kolhydrater

Stärkelse, kostfiber och socker

Sackarider

RDI: 45-60 E% (tidigare 50-60)

Skillnad på kvalité

Förbränns både med och utan tillgång på syre



Kost & hälsa

Fett

Intramuskulärt, visceralt, underhudsfett

Hårda eller mjuka – mättade eller omättade

Upptag av vitaminer

Isolerande, skyddar organen

RDI: 25-40 E% (tidigare 25-35)

Förbränns med tillgång på syre

Rekommendationer för en bättre fettkvalité:

- Ät fet fisk
- Lätta mejeriprodukter
- Flytande margarin eller olja



Kost & hälsa

Protein

20 st aminosyror

Byggstenar och beståndsdelar i muskler, hud, hår, cellväggar och enzymer.

Både animaliska och vegetabiliska källor

RDI: 15-20 E% eller 0,8 g/kg kroppsvikt

Ökat behov hos idrottare?



Nordiska näringsrekommendationerna

Kostråd för större grupper av friska, normalförbrukande individer. Ej direkt anpassade för idrottare

Nya råd från 2012:

- Större tonvikt på helheten i kosten - kostmönster
- Mindre fokus på mängd av varje energämne - mer fokus på kvalitet
- RDI för D-vitamin har ökat



Kost & prestation

Kolhydraters påverkan på prestation

- Immunförsvaret
- Lätt att täcka sitt energibehov
- Inlagring av energi i cellerna
- Energikälla ffa vid högintensiv träning
- Snabb energiutvinning



Kost & prestation

Fettets påverkan på prestation

- Stor energiutvinning
- Energidepå
- Stimulerar upptag av fettlösliga vitaminer
- Fettförbränning (vid lite kolhydrater)



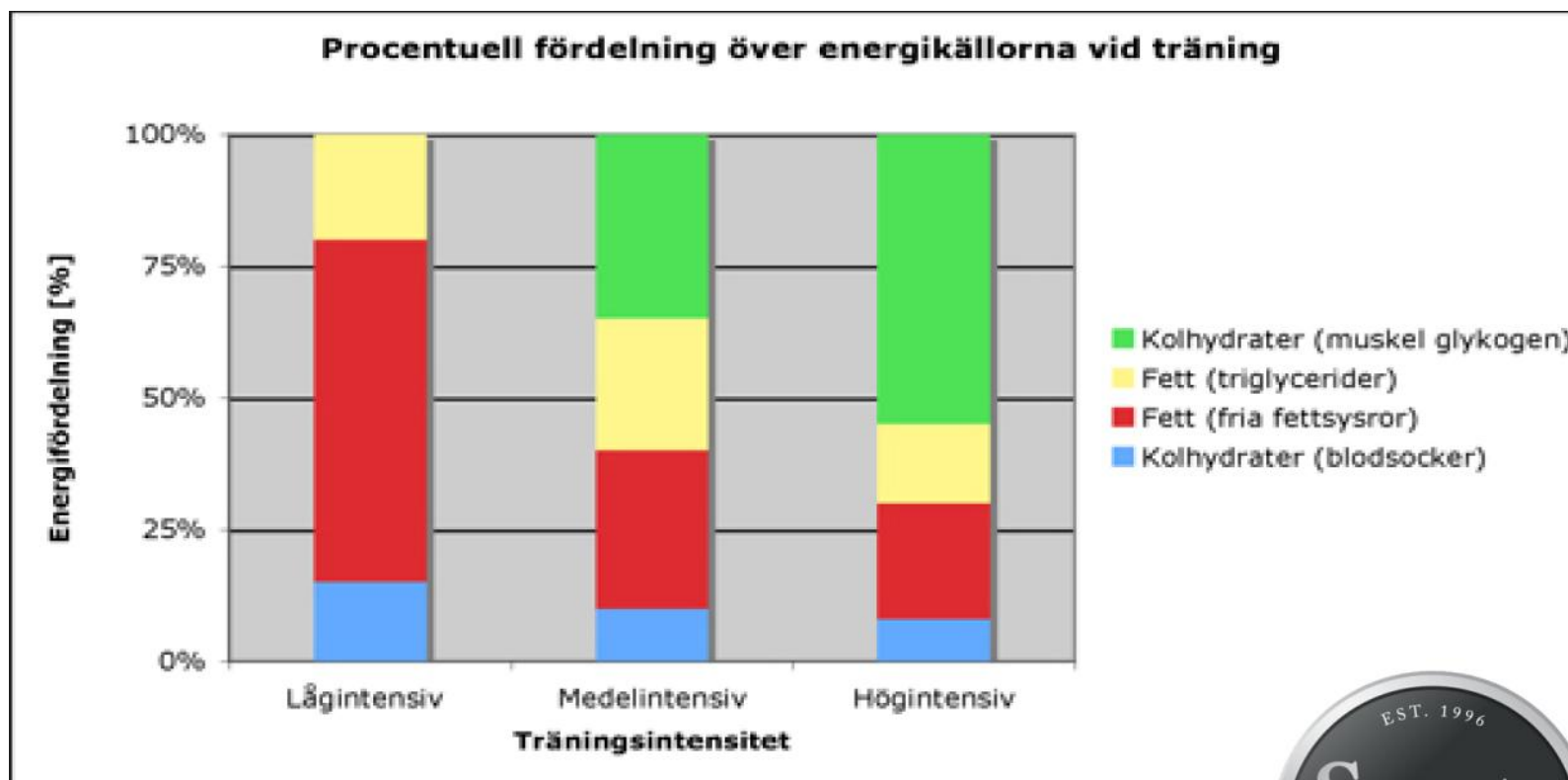
Kost & prestation

Proteinets påverkan på prestation

- Immunförsvaret (glutamin)
- Uppbyggnad och reparation
- Höjning av blodsockret (leucin)
- Muskelbevarande (BCAA)



Vad behöver jag fylla på i samband med träning?



Kost & prestation

Faktorer som påverkar ditt träningsvar

Energibalans

Val av energi

Timing

Proteinintag

Vätskebalans



Kosttillskott

Olika typer av kosttillskott:

- Energitillskott (typ Gainers)
- Återhämningsprodukter (proteinpulver, drycker, bars)
- Måltidsersättning (VLCD-produkter – pulver, bars)
- Näringstillskott (vitaminer, mineraler)

Kosttillskott

Är alla kosttillskott överflödiga?

