

Kosttilskudd

Det er stadig spørsmål knyttet til bruk av kosttilskudd både fra befolkningen generelt, mosjonister og konkurranseutøvere.

Det er stadig spørsmål knyttet til bruk av kosttilskudd både fra befolkningen generelt, mosjonister og konkurranseutøvere. Et kort svar versjon på spørsmålet om behov for kosttilskudd er at de aller fleste får tilstrekkelig med næringsstoffer og vitaminer via et "fornuftig" kosthold. Kun i ekstreme tilfeller der det er snakk om lavkalori inntakere, personer som har ulike sykdomstilstander der absorpsjon av næringsstoffer og eller allergier/intoleranse gjør at kostholdet blir mangelfullt vil ulike kosttilskudds kilder være å anbefale. Min erfaring er imidlertid at langt flere burde være opptatt av måltidsfrekvensen og tiden som går mellom vært måltid. Dersom du trener en del er målet at du aldri skal føle deg ordentlig sulten eller tørst! Det er allerede andre som har skrevet meget bra om kosttilskudd og artikkelforfatteren har hentet det meste av stoffet i denne artikkelen fra referansene oppgitt til slutt i artikkelen.

Kosttilskudd klassifiseres i følgende tre grupper: sportsprodukter, kosttilskudd og erogene tilskudd (1).

Sportsprodukter

Gjennom sportsprodukter tilføres kroppen karbohydrater og væske. Sportsprodukter benyttes vanligvis i forbindelse med trening og konkurranse. Både under og etter trening er inntak av sportsdrikker og sportsbar en praktisk måte for å få i seg væske og karbohydrater. I forbindelse med restitusjon etter styrketrening er karbohydrat og protein i pulverform fint (1).

Kosttilskudd

Kosttilskudd gir ekstra tilførsel av næringsstoffer. Eksempler på kosttilskudd er multivitaminmineral-preparater, jerntilskudd og kalsiumtilskudd. Det finnes anbefalinger for inntak av alle næringsstoffer. Som nevnt innledningsvis vil imidlertid personer som spiser nok mat til å dekke energibehovet og samtidig har god variasjon i matvareforbruket, vanligvis få tilstrekkelig tilførsel av næringsstoffer- og det er da ikke nødvendig med kosttilskudd (1,2).

Erogene tilskudd

For de fleste som benytter såkalte erogene tilskudd er hensikten å øke sin idrettslige prestasjon heller enn fysiologiske eller ernæringsmessige behov. Erogen betyr arbeidsøkende og tilskuddene påstås å øke prestasjonsevnen på en eller annen måte. Erogene tilskudd inneholder fysiologiske komponenter som også kan forekomme naturlig i kroppen. Eksempler på erogene tilskudd er kreatin, koffein, karnitin og ginseng (2).

Noen erogene tilskudd kan fremme prestasjonsevnen, men det gjelder kun et begrenset antall av produktene på markedet. Virkningen av tilskuddene kan dessuten variere fra person til person. Flere av produktene mangler tilstrekkelig dokumentasjon på at de fremmer prestasjonsevnen. Bransjen er preget av useriøse produsenter, og produktene markedsføres på sviktende grunnlag. Flere av produktene inneholder stoffer eller forløpere som står på

IOC's dopingliste, uten at dette fremgår av varedeklarasjonen (1,2).

Hvem trenger kosttilskudd?

Som tidligere nevnt har personer med et variert kosthold og adekvat energiinntak, ikke behov for kosttilskudd. I enkelte situasjoner er imidlertid kosttilskudd nødvendig for å sikre helsen (1,3):

Lavt kaloriinntak/vektreduksjon.

- * Ved lavt energiinntak (< 1 200 – 1 500 kcal/dag) er det mulig at behovet for enkelte viktige næringsstoffer ikke blir dekket.

Allergisk mot matvarer:

- * Personer som er allergisk mot enkelte matvarer som for eksempel frukt eller korn, må kompensere med alternative vitaminkilder for å unngå underskudd av enkelte næringsstoffer.

Laktose intoleranse:

- * Personer som er intolerante mot meieriprodukter kan ha et kosthold som er i underskudd av riboflavin og kalsium.

Graviditet:

- * Gravide kvinner anbefales å ta folat. Folat forebygger hjerneskade hos fosteret i tiden rundt unnfangelsen og kan redusere risikoen for fødselsdefekter. Kvinner som planlegger graviditet bør også ta folat.

Vegetarianere:

- * Vegetarianere kan lett oppnå vitamin B-12, D og riboflavin mangel. Personer med dårlig balansert diett kan også få protein, jern og sink mangel.

Menstruasjonsforstyrrelser:

- * Kvinner med menstruasjonsforstyrrelser kan ha behov for kalsium for å unngå tap av beinmasse.

Store menstruasjonsblødninger:

- * Kvinner med store menstruasjonsblødninger kan oppnå jernmangel og har dermed behov for jerntilskudd.

Ref. kost

1. SEF - Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. Prester bedre – med riktig kost. Oslo, 2001
2. Norges idrettsforbund og olympiske komité. Kosttilskudd og erogene tilskudd, 2001 www.idrett.no [08.09.03].
3. Clark N. Nancy Clark's sports nutrition guidebook - 2nd ed. Human Kinetics, USA, 1997.