



# IDRETT, KOSTHOLD OG VÆSKETILFØRSEL

NÅR DU HAR LEST DETTE KAPITLET, SKAL DU KUNNE

- ✓ gjøre rede for hva som er et sunt kosthold
- ✓ gjøre rede for den betydningen et variert kosthold og tilfredsstillende væsketilførsel har å si til daglig og under perioder med mye trening
- ✓ forklare sammenhengen mellom trening og restitusjon
- ✓ gjøre rede hvordan du bør spise og drikke i forhold til treningen din
- ✓ lage din egen kostplan
- ✓ gjøre rede for hva som er den beste sammensetningen og fordelingen av næringsstoffene
- ✓ gjøre rede for hvilken energimengde som kreves i perioder med hard og regelmessig trening
- ✓ forklare hva som menes med glykemisk indeks, og den forbindelsen dette har med idrett, kosthold og prestasjonsevne

# Ditt daglige kosthold

## Er det noe spesielt med idrettskost?

Det finnes mange ulike typer idretter, og de stiller krav til forskjellige egenskaper. Noen krever god utholdenhet, for eksempel langdistanseløp, langrenn, svømming og sykling, mens andre idretter utfordrer utøverens styrke, spenst og hurtighet, slik det er i friidrettens hopp-, løps- og kastøvelser. Men det mest vanlige er at idrettene stiller krav til en kombinasjon av de ulike egenskapene. En badmintonspiller må kunne opprettholde en høy intensitet over en relativt lang periode, bevege seg hurtig, utvikle eksplosiv styrke i slagene og beherske det tekniske og taktiske med hensyn til fotarbeid og ulike slagtyper. Kostholdet som kreves i de ulike idrettene, vil variere noe avhengig av de egenskapene idretten stiller krav til. Men forskjellene er ikke større enn at vi kan finne fram til noen generelle retningslinjer for hva som er et godt kosthold for en idrettsutøver.

## Kostsirkelen

Vi kan dele matvarene inn i fem grupper

- melk og melkeprodukter
- egg, kjøtt og fisk
- korn og kornprodukter
- poteter, grønnsaker, frukt og bær
- fett

Den norske kostsirkelen viser grunnlaget for et godt kosthold. Den gir en anbefalt fordeling av de forskjellige matvaregruppene.

### Riktig kosthold

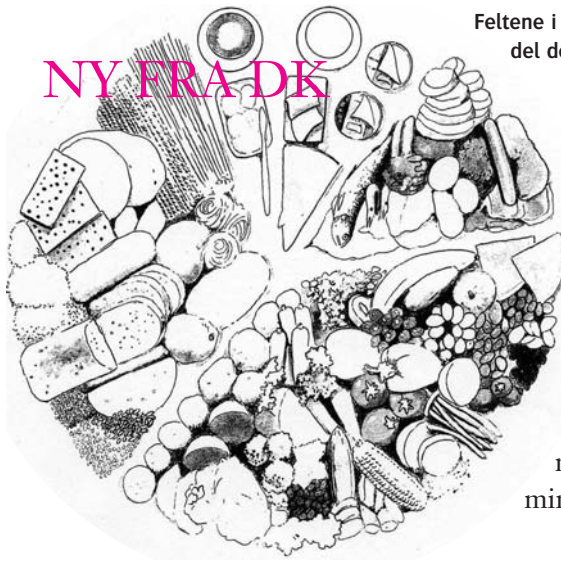
- øker den fysiske kapasiteten
- gir raskere restitusjon
- styrker den mentale kapasiteten
- styrker immunforsvaret
- bedrer helsa generelt

### Det er viktig med

- tilstrekkelig inntak av mat og drikke
- riktig fordeling av næringsstoffer
- hensiktsmessig tilførsel av energi

Alle som driver med idrett eller trener regelmessig som mosjonister, har et høyt forbruk av energi. For å være i energibalanse trenger de mye mat. Mange har en oppfatning av at idrettskost er noe spesielt, men det er det ikke. Riktig idrettskost er det kostholdet som gir det beste grunnlaget for gode prestasjoner, og i hovedtrekk følger det de samme retningslinjene som et sunt kosthold i befolkningen ellers.

Det anbefales at 60–65 % av energien i maten kommer fra karbohydrater, 25–30 %



Feltene i kostsirkelen har forskjellig størrelse etter hvor stor del de ulike matvaregruppene bør utgjøre av kosten vår

av energien kommer fra fett og 12–15 % av energien kommer fra protein. Rikelig med væske og en regelmessig kontroll av jerninnholdet i blodet er også viktig. Av aller største betydning er det at energibehovet til idrettsutøveren blir dekket tilfredsstillende. Det vil også være med å sikre den viktige tilførselen av vitaminer, mineraler og sporstoffer.

## Måltidene dine

Trener du regelmessig, bør du ha fire måltider om dagen: frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Du bør også spise to mellommåltider som er rike på karbohydrater. Tre hovedmåltider er for lite, da får du ikke dekket energibehovet ditt. Det er viktig å variere kosten for å sikre tilførselen av vitaminer og mineraler, og det betyr at alle matvaregruppene i kostsirkelen bør inngå i kostholdet ditt.

Forbruket av hurtigmat er utbredt i mange ungdomsmiljøer. Det meste av denne maten gir deg det vi kaller «tomme kalorier». Et kosthold med mye kiosk- og gatekjøkkenmat har den ulempen at du får i deg

- mye mettet fett
- mye sukker
- lite fiber
- lite vitaminer, mineraler og sporstoffer

Et alternativ til vanlig gatekjøkkenmat kan være

- |  |                     |
|--|---------------------|
| • kylling, kyllingburger eller fiskeburger | • yoghurt           |
| • salater med lett dressing                | • buljong           |
| • fruktsalat                               | • appelsinjus       |
| • grønnsaksnacks                           | • melk og milkshake |

Brødmåltidene bør for det meste bestå av grovt brød med variert pålegg (ost, makrell i tomat og leverpostei), og melk gir deg vitaminene i A-, D- og B-gruppa, kalsium og jern.

Nedenfor følger et forslag til en daglig kost som sikrer et tilfredsstillende inntak av karbohydrater.

Frokost, lunsj og kveldsmat

- havregrøt med frukt eller syltetøy og melk til
- kornblanding med frukt eller syltetøy og melk eller yoghurt til
- tykke skiver grovt brød med pålegg og melk til

Middag

Tallerkenmodellen anbefaler

- 1/3 med fisk, fjærfe eller kjøtt
- 1/3 med grønnsaker eller salat
- 1/3 med poteter, ris eller pasta

Til mellommåltidene kan du for eksempel spise

- frisk frukt og grønnsaker
- yoghurt med kornblanding
- brød eller knekkebrød med ost eller syltetøy
- tørket frukt, nøtter eller kjeks



Fem ganger frukt og grønnsaker om dagen, greier du å følge denne anbefalingen?

## Slik bør du spise i forhold til treningen din

Nærmeste måltid før trening

- bør være to timer før treningen
- bør inneholde rikelig med væske
- bør inneholde lite fett
- bør ikke inneholde sjokolade og snop

Under trening må du sørge for

- tilførsel av væske
- tilførsel av karbohydrater dersom du trener mer enn en time

Etter trening bør du

- drikke en sportsdrikk, saft, eller fruktjus etter fem minutter
- spise noe etter femten minutter, gjerne en banan, druer, loff eller brød med brunost
- innta et måltid innen to timer etter trening, og måltidet bør inneholde proteiner og være rikt på karbohydrater
- drikke mye fram mot neste trening

# Væsketilførsel

## Drikk mer enn det tørsten forteller deg

Om lag to tredeler av kroppen vår består av vann, noe mer hos barn og noe mindre hos eldre. Vi kan leve uten mat i flere uker, men vi greier oss bare noen få dager uten vann. Det er vann i og mellom alle cellene i kroppen. Vann er nødvendig for å

- transportere næringsstoffer til cellene og frakte avfallsstoffer fra cellene
- løse opp stoffer av ulike slag
- regulere kroppstemperaturen

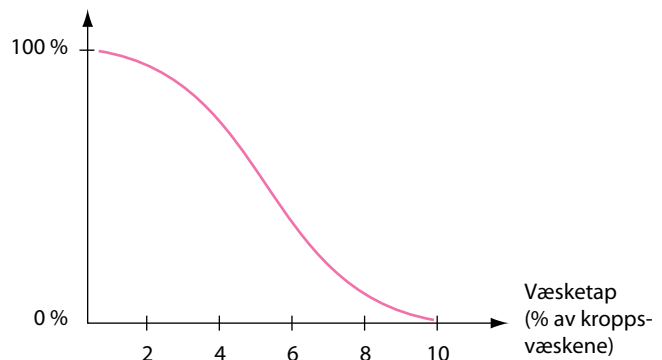
Vi mister vann fra kroppen gjennom hele døgnet, og dette vannet må erstattes. Vi trenger om lag 2,5 liter vann om dagen for å opprettholde væskebalansen. Under tungt arbeid, ved idrettsaktiviteter eller på varme dager taper vi mer vann og må drikke mer. Kroppen mister vann gjennom vann-damp i utåndingslufta og gjennom svette, urin og avføring, og den får tilført væske gjennom mat, drikke og det vi kan kalle forbrenningsvann, som er det vannet som dannes sammen med karbondioksid under energifrigjøringen i cellene. Når vi er i aktivitet, kan væsketapet i form av svette variere fra en kvart liter til tre liter i timen. En svært grov regel er at prestasjonen synker med ca. 10 % for hver prosent væske vi mister.

Det er viktig å opprettholde væskebalansen. I løpet av natten har vi tapt væske, og derfor bør vi drikke om morgenen. Etter lange anstrengelser må vi sørge for å få en jevn tilførsel av væske, og det bør skje i små doser som vi inntar ofte. Når væsketapet kan komme opp i tre liter i timen ved hardt arbeid, er det ekstra viktig å erstatte det.

### Du bør

- velge riktig drikke
- drikke regelmessig
- drikke når du trener eller konkurrerer
- drikke når du varmer opp
- drikke ekstra mye dagen før en konkurranse

Prestasjonsnivå



## Hva skal du drikke?

Under treningsøkter som varer inntil en time, bør du drikke vann. Strekker treningen eller konkurransen seg i tid utover det, bør vannet tilsettes 4–8 % karbohydrater og 10–30 mmol natrium (salt) per liter.

## Når skal du drikke?

Du må drikke under alle treningsøkter som varer mer enn tretti minutter. Under kamper eller i andre situasjoner der det er vanskelig å drikke, må du innta væske i pausene og erstatte væsketapet etter at konkurransen er avsluttet. Inntaket av væske må starte tidlig, og det kan være nødvendig å drikke allerede når du varmer opp. Hyppige og små væskeinntak er bedre enn store. Det ideelle er å drikke 1,5–3 dl hvert 15. minutt.

Drikk ekstra mye dagen før konkurransen. Drikk mer enn det tørsten forteller deg. En tommelfingerregel er å drikke det dobbelte av det du føler at du bør gjøre. Drikk ett til to glass vann før frokost, til lunsj og til middag og ett til to glass i løpet av kvelden. Husk at brus er vandrivende, og det kan derfor forverre væskebalansen. Et godt signal på at du har drukket nok, er at urinen er fargeløs og ikke lukter sterkt. Å drikke mye er en tilvenningssak, det er noe du må trene deg opp til.



## Restitusjon

### Reparasjon etter trening

Etter en hard treningsøkt greier du ikke å prestere så mye som når du er uthvilt. Det kommer av at treningen har påført organene og organsystemene i kroppen slitasje. Muskler og bindevev som har vært utsatt for stor belastning, må repareres etter trening. Det er denne prosessen vi kaller *restitusjon*. Det er svært viktig for treningsresultatet at restitusjonen er tilfredsstillende. Hvordan og over hvor lang tid restitusjonen skal foregå, henger sammen med den belastningen du har hatt. En stor belastning krever lengre restitusjonstid enn en liten belastning, før de forskjellige vevene i kroppen har tilpasset seg treningen.

Et godt kosthold og tilfredsstillende væsketilførsel har stor betydning for restitusjonen. En annen viktig faktor er søvn. Du bør forsøke å få deg minst åtte timer søvn hver natt i perioder der du trener regelmessig. Trener du hardt, trenger du å hvile mer, og det er viktig at du lærer deg å fange opp de signalene kroppen din sender ut. Den forteller deg om den tåler mer trening, eller om det riktige er å hvile. Legg merke til at lett trening også kan være god restitusjon. Vi kommer tilbake til ulike metoder for restitusjon i kapitlet om treningsplanlegging.

## Dette bør du passe på

Mange idrettsutøvere har fått sesongen sin ødelagt på grunn av skader eller sykdom, og noen ganger kan det være vanskelig å unngå dette. Men du kan gjøre *noe* for å forebygge at dette skjer, og på den måten unngå et uønsket avbrekk i treningen din.

### Hygiene

Pass på å ha en god personlig hygiene. Sørg for å holde treningstøyet rent, og sørg for at det ikke «overnatter» i bagen sammen med våte håndklær. Vask hendene dine etter at du har vært på toalettet. Det er svært viktig med tanke på å hindre spredning av uønskede bakterier.

I dusjen og garderoben er det lett å få soppinfeksjon dersom du ikke passer på å tørke føttene godt etter at du har dusjet. Fotsopp og neglesopp smitter lett.

Klipp neglene på tærne regelmessig og på en slik måte at du unngår å få en inngrodd tånegl. Det kan være svært ubehagelig.



Det er viktig å holde seg tørt for å unngå å bli syk.

### Forkjølelse

Etter et skirenn ser vi hvordan løperne skifter til tørt tøy med én gang de kommer i mål. Det å holde seg tørr er av stor betydning for å unngå å bli forkjølet. Det gjelder ikke bare overkroppen, men også beina. Sokker av bomull samler ofte mye fuktighet, og derfor er det gjerne en fordel å bruke sokker der ull er blandet inn.

Ved aktivitet ute i den kalde årstiden er det viktig at det innerste plagget nærmest huden er slik at det kan holde på varmen, selv om du er våt av svette. Ull og superundertøy har denne egenskapen.

Ellers har kostholdet stor betydning for at du skal holde deg frisk. Et godt sammensatt kosthold, som du har lest om tidligere, vil inneholde vitaminer og antioksidanter, stoffer som styrker immunapparatet ditt.

For deg som driver en innendørsidrett, vil det også bety mye å kunne være ute litt hver dag.

## Energibehovet under trening og konkurranse

### Kroppen velger gjerne karbohydrater

Store treningsmengder stiller krav til et høyt inntak av næringsstoffer. De tre energigivende næringsstoffene karbohydrater, fett og proteiner inneholder alle kjemisk energi, som gjennom en prosess i cellene overfører sin energi til blant annet muskelarbeid. Det er dette vi kaller energiomsetning. Energiomsetningen foregår i kroppen til enhver tid. Når du hviler eller er i ro, holder energien i gang alle kroppens indre aktiviteter, som hjertet og lungefunksjonen, hjernen og nervernes arbeid med å sende elektriske impulser, og leveren, nyrene og andre indre organers livsnødvendige aktiviteter, blant annet for å opprettholde kroppstemperaturen. Alle bevegelser, selv om de er små, stiller krav til mer energi enn ved hvile, og energiomsetningen vil øke i takt med hvor mange muskler som er i arbeid, med hvilken kraft musklene arbeider, og om det er store eller små muskelgrupper som er i aktivitet. Når du går rolig med en hastighet på fire kilometer i timen og så øker tempoet til seks kilometer i timen, vil energiomsetningen øke tre ganger.

Energimengden i den maten du spiser, benevnes i kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal). Næringsstoffene gir denne energimengden per gram ved fullstendig nedbrytning i kroppen:

- Karbohydrater: 17,2 kJ (4,1 kcal)
- Fett: 39,4 kJ (9,4 kcal)
- Proteiner: 17,2 kJ (4,1 kcal)

Selv om fettforbrenningen gir størst energimengde, vil kroppen for en stor del velge *karbohydrater* ved alle aktiviteter som har *større intensitet* enn hurtig gange eller rolig jogging. Lagrene av karbohydrater i form av glykogen i muskelcellene og i leveren er lett tilgjengelige, og glykogen brytes raskere ned enn fett. En ulempe er at karbohydrater bare kan lagres i en begrenset mengde. Det betyr at hvis treningen eller konkurransen har en varighet på en time eller mer, så er mulighetene til stede for at lagrene tømmes. Strategien for å unngå dette, eller gjøre risikoen mindre, er å sørge for å stille med fulle glykogenlagre før langvarig trening eller konkurranse, og om nødvendig etterfylle underveis. Det må for eksempel gjøres ved lange løp, sykkelritt, orientering, fotball og håndball. Er treningsintensiteten din høy, kreves det tilsvarende større mengde med karbohydrater.

## Krav til et godt kosthold

### 33 600 kJ per dag!

Det er fire krav som kan stilles til et godt kosthold. Kostholdet skal

- dekke energibehovet ditt, også med hensyn til det økte behovet ved trening
- inneholde en god fordeling av næringsstoffene, som sikrer deg en god helse
- gi deg en optimal og stabil kroppsvekt
- bidra til en god restitusjon

Energibehovet kan uttrykkes som den totale energimengden eller energimengden per kilogram kroppsvekt. Energibehovet for en idrettsutøver varierer med treningsmengden og hvilken idrett som utøves.

De fleste idrettsutøvere har et daglig energibehov fra 10 500 kJ til 25 200 kJ (2500 kcal til 6000 kcal), men utøvere i enkelte utholdenhetsidretter der treningsmengden er stor, kan ha et energibehov opp mot 33 600 kJ (8000 kcal) per dag.

Trener du mer enn nitti minutter om dagen, kan disse verdiene være veiledende for energibehovet:

- kvinner: 190 kJ (45 kcal) per kilo kroppsvekt
- menn: 210 kJ (50 kcal) per kilo kroppsvekt

Tidligere har du lest at den største andelen av energien i kostholdet ditt, 60–65 %, bør bestå av karbohydrater, og av karbohydratene, som deles i *ulike sukkerarter*, *stivelse* og *fiber*, bør maksimalt 10 % komme fra gruppa ulike sukkerarter.



Trener du 1–2 timer daglig, vil behovet for karbohydrater være 6–8 gram per kilo kroppsvekt. Trener du 2–4 timer, må du øke inntaket av karbohydrater til 8–12 gram.

Når det gjelder mengden protein hos en utøver som trener 2–4 timer daglig, kan disse verdiene være veiledende:

- De som trener utholdenhet, har behov for 1,2–1,6 gram protein per kilo kroppsvekt per dag.
- De som trener styrke, har behov for 1,5–1,8 gram protein per kilo kroppsvekt per dag.

Tar vi utgangspunkt i en utøver som trener to treningsøkter daglig med et forbruk på ca. 15 000 kJ, vil behovet for karbohydrater, fett og proteiner bli dekket opp av dagsmenyen under. Eksemplet er hentet fra «Prester bedre – med riktig kost» av Christine Helle.

Frokost:

- 1 porsjon kornblanding med rosiner
- 3 dl fruktyoghurt
- 2 dl appelsinjuis

120 minutter utholdenhetstrening

12 dl sportsdrikke

Etter trening:

- 1 banan
- 1 sportsbar

Lunsj:

- 1 skive grovt brød med margarin, gulost og paprika
- 2 skiver grovt brød med margarin og makrell i tomat
- 2 dl eplejus
- 1 gulrot
- 1 appelsin

60 minutter teknikktraining  
8 dl vann

Etter trening:  
5 dl vann  
2 rosinboller

Middag:  
1 porsjon gryterett med kylling  
1 stor porsjon ris  
1 porsjon salat med dressing  
1 halvgrovt rundstykke med margarin  
1 porsjon iskrem

Kveldsmat:  
2 knekkebrød med brunost  
2 dl lettmelk

#### SPØRSMÅL

Regn ut ditt daglige energibehov i kilojoule, og hvor mange gram karbohydrater kostholdet ditt bør inneholde sett i forhold til treningen din. Hvordan stemmer dette med ditt daglige kosthold?

## Glykemisk indeks

I den siste tiden har glykemisk indeks blitt nevnt i forbindelse med idrett og kosthold og inntak av karbohydrater. Det snakkes om karbohydrater som har *høy*, *moderat* og *lav* glykemisk indeks. Glykemisk indeks forteller noe om hvor raskt karbohydratene suges opp i tarmen og påvirker mengden av blodsukker. Karbohydrater med høy glykemisk indeks vil føre til et høyt blodsukkernivå. En har funnet fram til de ulike verdiene for matvarene ved å foreta målinger av blodsukkeret i en periode på to timer etter en bestemt mengde av et måltid som er rikt på karbohydrater. Glykemisk indeks uttrykkes i prosent. Sukker (glukose) er satt til 100 %. Loff har en glykemisk indeks som er bestemt til 70 %. Det betyr at når du spiser loff i den samme mengden som sukker eller glukose, vil det resultere i en økning av blodsukkeret som er 70 % av hva som ville vært tilfellet med inntak av sukker eller glukose. Det er laget tabeller over karbohydratinnhold og glykemisk indeks for en rekke matvarer. Tabellene kan være veiledende for idrettsutøvere. Du bør være oppmerksom på at tabellene kan variere noe

når det gjelder hvilke næringsstoffer som har fått en glykemisk indeks lik 100 %.

Men hvilken betydning kan dette ha for den idrettslige prestasjons-  
evnen? Det er fortsatt usikkerhet rundt dette spørsmålet, men noe er det  
enighet om. La oss se dette i sammenheng med trening eller konkurranse.

## Mat og drikke før trening og konkurranse

*Før aktiviteten* er det viktig å ha fulle glykogenlagre i utholdenhetsidretter. Det tilsier at du bør ha et karbohydratrikt måltid tre til fire timer før oppvarmingen starter. Dette måltidet kan inneholde karbohydrater med både høy, moderat og lav glykemisk indeks. Unngå sjokolade, søt kjeks eller annen mat og drikke med mye sukker i løpet av den siste timen før aktiviteten. Det er viktig for å forhindre at blodsukkernivået faller ved starten av konkurransen eller treningen.

At dette kan skje, skyldes hormonet insulin, som skilles ut fra bukspyttkjertelen. Insulinet har til oppgave å stimulere cellenes opptak av glukose fra blodet. Det betyr at insulinet er med på å senke glukosekonsentrasjonen i blodet (konsentrasjonen av blodsukker). Etter et inntak av sukkerholdig drikke eller mat vil insulinproduksjonen øke, og i neste omgang føre til et fall i blodsukkernivået. Det kan igjen føre til at utøveren føler seg uopplagt.

Eksempler på hovedmåltider før aktiviteten:

- Havregrøt
- Brød med brunost eller et annet karbohydratrikt pålegg
- Kornblanding, som bør få svulle før du spiser den, ellers kan den lett føre til mageproblemer
- Tallerkenmodellen, den finner du beskrevet på side 17

Det er viktig med et stort væskeinntak. Husk at det du drikker den siste timen før trening eller konkurranse, bør være vann uten tilsetning av sukker. Du bør drikke minst 3–5 dl vann 1–2 timer før aktiviteten starter.

## Mat og drikke under trening og konkurranse

Starter du treningen eller konkurransen med fulle glykogenlagre, er det ikke nødvendig med noe å spise dersom aktiviteten har en varighet på en time eller kortere. Strekker aktiviteten seg ut over dette tidsrommet, er de fleste av den mening at det er viktig å tilføre kroppen karbohydrater med en forholdsvis høy glykemisk indeks.

Eksempler på inntak av næring under trening og konkurransse:

- Banan
- Rosiner
- Loff med syltetøy
- Sportsdrikke

Sportsdrikke er ofte å foretrekke når det gjelder tilførsel av karbohydrater. Det er lett å innta en sportsdrikk, og det reduserer faren for mageproblemer. Varer treningen eller konkurransen en time eller mindre, er det tilstrekkelig å drikke vann. Begynn tidlig med å drikke. Hvert 15. minutt er å foretrekke. Væskeinntak vil også ha betydning for temperaturreguleringen, og temperaturen på det du drikker, bør være mellom 5 og 15 grader celsius. I ballspillene er det viktig å benytte pausene til å spise og drikke.

## Mat og drikke etter trening og konkurransse

Her er enigheten blant ekspertene størst med hensyn til glykemisk indeks. Karbohydrater med høy glykemisk indeks og væske bør inntas umiddelbart etter treningen eller konkurransen for å fylle opp glykogenlagrene og erstatte væsketapet. Evnen til å fylle opp glykogenlagrene er størst i løpet av de to første timene etter aktiviteten, når lagrene på det nærmeste er tomme.

### Eksempler på måltider etter trening og konkurransse

Rett etter aktiviteten kan vi anbefale

- sportsdrikke
- saft og jus
- rosiner
- banan
- druer
- loff med syltetøy eller honning
- søt havrekjeks eller fullkornkjeks

Hovedmåltidet innen to timer etter aktiviteten kan være

- kornblanding med melk
- brødkiver med proteinrikt pålegg som ost, fisk, kjøtt eller egg, og melk som drikke
- middag i samsvar med tallerkenmodellen

Undersøkelser tyder på at et inntak av proteiner rett etter hard styrketrening eller langvarig utholdenhetstrening kan bedre restitusjonen. Det betyr

at sammen med inntaket av karbohydrater (som er det viktigste) kan et glass med skummetmelk eller lettmelk anbefales i løpet av den første halvtimen etter endt aktivitet.

## Kosttilskudd

Til slutt i dette kapitlet tar vi med litt om et meget omdiskutert tema: bruken av kosttilskudd. Det finnes i dag et stort utvalg av produkter som kan love deg en rask framgang, enten det gjelder å øke styrken din eller bedre utholdenheten, og som kan hjelpe til med å forbrenne fett eller forkorte restitusjonstiden etter treningen. Det er mange som tror at når de trener mye, vil ikke det daglige kostholdet strekke til, og skal de oppnå prestasjonsforbedring i idretten sin, må det kosttilskudd til.

Produktene har mange navn, men vi kan dele dem i to grupper: kosttilskudd og ergogene tilskudd. Kosttilskudd er ekstra tilførsel av næringsstoffer, mens ergogene tilskudd gir seg ut for å øke prestasjonsevnen. Kreatin og ginseng er eksempler på det siste.

Norges idrettsforbund og Olympiatoppen deler kostpreparatene i tre grupper. Gruppene er

- de som er helt ufarlige, som blant annet tran og kostpluss
- «vær forsiktig-gruppa», med preparater som ikke er farlige, men som ikke skal tas av toppidrettsutøvere uten godkjenning av fagkyndige
- de som kan inneholde avleiringer av doping

Ofte diskuteres behovet for ekstra protein for personer som driver idrett, og spesielt for dem som deltar i styrkekrevede idretter. Det er nok mange produsenter av kosttilskudd i markedet som kunne ønske at det var nødvendig med proteintilskudd for å bedre prestasjonsutviklingen hos utøverne, men ernæringseksperter er av en annen mening. De hevder at et vanlig sunt norsk kosthold som vi har gitt eksempler på tidligere, vil gi deg den mengden protein som er nødvendig, forutsatt at du dekker ditt daglige energibehov.

