

## **Utgångspunkt och summering**

**SOK:s kostrekommendationer vilar på utgångspunkten att god kosthållning är en förutsättning för optimal träning, återhämtning, topprestation samt hälsa. Detta dokument tydliggör riktlinjerna och summerar rekommendationerna avseende kosten för Olympiska idrottare.**

**En varierad och väl sammansatt kost för olympiska idrottare skall innehålla tillräckligt med energi och vätska. Därutöver skall den täcka kroppens behov av samtliga näringsämnen vid den ökade energiomsättning som följer med omfattande fysisk belastning. Nutritionella prioriteringsområden för en olympisk idrottare är att säkerställa energi-, närings- och vätskebehovet, med speciell uppmärksamhet på fysiskt och kognitivt krävande tränings- och tävlingssituationer. Vidare är det angeläget att anpassa måltidsordningen och energiintaget till säsongens tränings- och tävlingsprogram.**

**Under perioder med hög träningsbelastning kan energitillskott, utöver det normala kostintaget, vara nödvändigt för att möjliggöra högkvalitativ träning, återhämtning och långsiktig träningsanpassning. SOK avråder bestämt olympiska idrottare från att på generell basis använda andra tillskott än rena energisupplement. Vitamin- och mineraltillskott är endast aktuellt om en individuell utvärdering visar att den aktive har behov av supplement.**

**I undantagsfall kan prestationsfrämjande (ergogena) tillskott bli aktuellt för olympiska idrottare som har optimerat sin träning, kost och återhämtning. Utvärdering skall göras på individuell basis och eventuell supplementering skall alltid ske under vägledning. SOK:s *Kostrekommendationer för olympiska idrottare 2016* vilar som tidigare rekommendationer (från år 2009 och år 2000) på den senaste väsentliga vetenskapen på området.**

Olympiska idrottare har ofta hög energiförbrukning och utför så gott som dagligen hård fysisk träning. Därmed förbrukar de regelbundet sina glykogendepåer och ökar sin fett- och proteinomsättning. Tränings- och tävlingstider styr olympiska idrottarens vardag och höga krav ställs på såväl prestationsförmåga som på att hålla sig frisk och skadefri. Specifika krav ställs därmed på olympiska idrottarens kost avseende energi- och näringsintag. Detta kräver god planering, vilket innefattar en väl avvägd näringsmässig sammansättning av måltider, men även att mat och vätska intas vid lämpliga tidpunkter i förhållande till träning och tävling.

Ett tillfredsställande energibehov är av hög prioritet för olympiska idrottare. Kolhydratbehovet är väsentligt förhöjt jämfört med befolkningen generellt och varierar betydligt med intensitet och varaktighet på träningen. Proteinbehovet, är generellt högre för hårt tränande individer, men täcks av en allsidig kost så länge energiintaget är tillräckligt. Fettintaget måste vara tillräckligt för att tillgodose behovet av livsnödvändiga fettsyror och fettlösliga vitaminer, samt i uthållighetsidrotter också för att säkerställa ett tillräckligt högt energiintag. I samband med extrema belastningssituationer, kan energitillskott (sportdryck, energikakor/bars, geler etc.) underlätta för att säkerställa energibalans.

Energi- och näringstillförseln bör fördelas jämnt över dagen och anpassas till tränings- respektive tävlingstider. Generellt bör elitidrottare vara noga med att återställa vätske- och

## **SOK:s kostrekommendationer för olympiska idrottare 2016-05-01**

glykogendepåerna efter avslutad träning och tävling. Under träning och tävling bör vätskeförlusterna ej överstiga 1-2% av kroppsvikten. Kolhydratrika drycker såsom sportdryck kan vara nödvändiga vid tävling och kan vara lämpliga vid intensiva träningspass, framförallt då återhämtningstiden till nästa pass är begränsad. Ett omedelbart intag av vätska och protein, samt i de flesta fall också kolhydrat efter träning ökar förutsättningarna att optimera träningsvaret.

Kroppsvikt och kroppssammansättning är i vissa idrotter av stor betydelse för prestationsförmågan. Olympiska idrottare som snabbt ändrar mat- och/eller vätskeintag för att justera sin vikt, kan som en följd av detta försämra prestationsförmågan. Alla justeringar av kroppsvikt bör därför göras långsamt, kontrollerat och under vägledning.

En allsidig kost, som tillgodoser energibehovet, ger så gott som alltid ett tillfredsställande intag av näringsämnen för olympiska idrottare. Vitamin- eller mineraltillskott kan endast bli aktuellt om en individuell utvärdering (medicinsk utvärdering, kostanamnes etc.) visar att den aktive har behov av supplement (ex brister, kostrestriktioner eller livsmedelsallergi/-intolerans) och efter det att kostomläggning utvärderats. Det krävs individuell utvärdering i samråd med SOK's läkare och kostresursteam. De enda kosttillskott som i sådana fall bör användas är produkter som säljs på svenska Apotek eller är listade på [www.informed-sports.com](http://www.informed-sports.com).

SOK tar avstånd från ett generellt användande av ergogena (potentiellt prestationshöjande) tillskott. Grunden för detta är bl.a. bristfällig dokumentation, okända långtidseffekter och eventuella hälsorisker eller biverkningar. Dessutom finns flera exempel på kontaminerade produkter som innehåller dopingklassade substanser (utan att det framgår av innehållsdeklarationen) som medfört att elitidrottare testats positivt vid dopingkontroller. Tilltron till ergogena kosttillskott är tyvärr utbredd inom idrotten vilket grundar sig på förhoppningar, tveksamma rykten, små marginaler och extrema krav. Ett växande utbud av kosttillskott som säljs med aggressiv marknadsföring, ofta med dåligt underbyggd dokumentation, bidrar till felaktiga beslut om enkla genväglösningar. Detta står i kontrast till SOKs *Kostrekommendationer för olympiska idrottare* samt vetenskapligt baserade riktlinjer inom idrottsmedicin och nutrition. Hur elitidrottare reagerar på tillskott är också högst individuellt och placeboeffekt är vanligt. Att använda tillskott innebär alltid en risk att få i sig otillåtna och hälsofarliga substanser. I undantagsfall kan ergogena tillskott, där det finns tydliga vetenskapliga belegg för möjlighet till prestationsvinster, bli aktuellt. Utvärdering sker alltid på individuell basis och eventuell supplementering sker under vägledning. Självklart alltid inom ramarna för vad som är medicinskt, etiskt och juridiskt berättigat. SOK's rekommendationer för olympiska idrottare siktar på att optimera kombinationen av kost, träning och återhämtning.